MÉMOIRE & APPRENTISSAGE

LES SECRETS

7 PASSIONNÉS DU CERVEAU VOUS DÉVOILENT 7 SECRETS

MÉMOIRE & APPRENTISSAGE

"LES SECRETS"

Vous pouvez apprendre à apprendre,
qu'importe votre âge.
7 passionnés du cerveau vont vous dévoiler
7 secrets sur VOUS-MÊME !

Chloé EBRALER
Katell MAITRE
Cyril MAITRE
Patrick BOUTAIN
Quentin COTTEREAU
Jean-Yves
Hugo

Sur une idée originale de *Quentin Cottereau*
du blog www.OutilsDuMentaliste.fr

Mise en page de *Patrick Boutain*
du blog www.MemoireFacile.com

Couverture d'Izarian

LICENCE

Vous pouvez offrir **en cadeau** ce livre numérique **à qui vous le souhaitez**.

Vous pouvez :

- L'offrir **sur votre blog ou site,**
- L'offrir **aux abonnées** de votre newsletter,
- l'offrir en **bonus cadeau** avec un autre produit

Ce livre est **gratuit**, il est INTERDIT de le vendre ou de l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays.

Il est strictement **interdit de recopier intégralement ou partiellement** le contenu de ce livre.

Tous les articles dans ce livre sont **les propriétés de leurs auteurs respectifs.**

TABLE DES MATIERES

Apprendre à apprendre ?

Depuis votre naissance, vous avez dû apprendre. Apprendre à marcher, à parler. Puis, vous avez commencé à apprendre à lire, apprendre les règles de grammaire, les mathématiques, l'histoire, la géographie.

Maintenant, il vous arrive encore de devoir apprendre certaines choses, mais là, c'est le drame. Alors qu'avant, tout rentrait dans votre tête de manière claire, désormais, vous passez des heures de travail avec des résultats parfois décevants.

Qui vous a appris à vous servir de VOTRE cerveau ?

Même lorsque vous étiez enfant, certaines choses étaient difficiles à apprendre, vous avez peut-être même était catalogué comme « élève en difficulté ».

Et pourtant, la vérité est que **vous n'étiez pas, et que vous n'êtes toujours pas** un élève en difficulté !

La vérité est que personne ne vous a appris comment apprendre. L'école est géniale, car elle nous permet de découvrir tellement de choses, de développer nos capacités d'apprentissage.

Mais en même temps, elle nous bride entièrement. Personne ne nous a jamais montré comment apprendre. Que ce soit les règles de conjugaison, les tables de multiplication, la poésie, l'histoire et j'en passe.

Au mieux, vous avez reçu quelques « trucs », comme répéter, encore et encore.

Et pourtant, **il EXISTE des techniques de mémorisation efficaces !**

Elles permettent d'apprendre mieux et surtout plus vite !

Elles n'ont rien d'ésotérique et tout le monde, je dis bien tout le monde peut les appliquer !

En fait, certaines existent même depuis Cicéron. Le but de ce livre est de vous dévoiler les bases.

En plus, ce n'est pas une seule personne qui vous parlera tout au long de cet ouvrage, mais sept !

Sept passionnés du cerveau, sept personnes qui ont eu besoin d'apprendre ces techniques et qui ont eu envie de les partager au plus grand nombre.

Certaines techniques donnent des résultats qui peuvent paraitre vraiment hors du commun. Et pourtant !

Si nous y arrivons, pourquoi pas vous ?

Aucun de nous n'est un génie, nous sommes comme vous, des personnes qui ont envie de s'améliorer, de développer leurs capacités.

Aujourd'hui, nous avons envie de partager nos connaissances à un maximum de monde. Pour qu'après les avoir appliquées, après qu'elles vous aient apporté ce que vous cherchiez, ce soit à votre tour de les faire découvrir à vos proches.

Et ainsi de suite...

Partagez avec des passionnés

Pour ouvrir le bal, vous allez rencontrer *Cyril Maitre,* un homme passionné du cerveau et d'arts martiaux. Lecture rapide, mémorisation, mind mapping, toutes ces techniques d'apprentissage lui sont familières. Il vous fera découvrir **les mécanismes de la mémoire.**

Puis, *Patrick Boutain,* père de trois enfants, autodidacte par nature, il s'est intéressé aux techniques d'apprentissage, et s'est entouré des plus grands **experts internationaux** dans ce domaine, français, allemands, anglophones, et autres.

Il vous apprendra comment mémoriser le vocabulaire d'une langue étrangère de manière efficace.

Ensuite, vient *Jean-Yves* bibliothécaire qui adore les défis que la majorité des gens trouvent impossible. Par exemple, **mémoriser** des jeux de cartes, tous les pays du monde et leurs capitales, ou encore **les 1 000 premières décimales de PI.**

C'est un véritable « joueur » avec son cerveau et il vous présentera une méthode efficace pour **retenir les noms et les visages de personnes** que vous venez de rencontrer.

Vous ferez aussi, la connaissance de *Chloé Ebraler*, blogueuse passionnée de développement personnel. Avec elle, vous découvrirez une technique qui a fait ses preuves, et se répand de plus en plus : **les cartes mentales.**

On continue notre aventure dans votre cerveau en découvrant quel est le rôle de votre inconscient avec la mémoire où, moi-même, *Quentin Cottereau,* passionné d'hypnose et de mentalisme vous montrerai c**omment l'Auto-Hypnose** vous permettra d**'améliorer vos capacités d'apprentissage.**

Après être allé jusqu'aux tréfonds de votre esprit, vous verrez que votre corps est aussi important en matière de mémorisation ! Comment et pourquoi **bonne alimentation rime avec bonne mémoire ?** *Katell Maitre*, naturopathe depuis 14 ans vous expliquera tout ça en détail.

Et attendez, ce n'est pas encore fini ! *Hugo,* un autre passionné de mentalisme et étudiant en droit vous parlera de tout ce qui concerne les défaillances neurobiologiques de la mémoire. Il traite ce domaine de manière précise et surtout simple. Un véritable régal !

Enfin, merci à *Bruno*, partenaire de ce livre d'avoir soutenu notre projet, vous trouverez à la fin un cadeau de sa part ...

Mais, même si le livre en lui-même s'arrête là, ce n'est que le début du chemin ! Pour continuer d'arpenter la voie, vous avez accès à une infinité de ressources.

Pour commencer, au travers de tous les blogs mis à disposition. Chaque intervenant de ce livre possède son propre site, où il partage d'autres techniques **GRATUITEMENT**.

Je vous invite vivement à visiter chacun d'entre eux, ceux sont tous de véritables mines d'or.

Mais en plus, vous avez réussi à obtenir ce livre. Et pour vous remercier de votre lecture, et vous encourager à aller plus loin, deux cadeaux vous sont offerts à la fin de ce livre.

C'est à votre tour !

Il existe un nombre incroyable, je dirai même infini de possibilités qui s'offrent à vous.

Nous sommes tous capables de mémoriser de manières rapide et efficace énormément de données. Mais, pour y arriver, vous devez travailler.

Nous pouvons vous montrer comment apprendre à apprendre. Mais, **vous êtes le seul capable d'apprendre**. Vous devez pratiquer, expérimenter ces techniques.

Et finir par vous les approprier.

Je vous souhaite **une agréable lecture, pleine de découvertes.**

À très bientôt,
Quentin Cottereau,
De www.outilsdumentaliste.fr

PS : En fait, il n'y a pas un, mais deux cadeaux qui vous attendent à la fin !

PPS : Mais le véritable cadeau commence à la page suivante....

Cyril MAITRE

Apprendre-Vite-Et-Bien.com



Cyril est un passionné du cerveau et de ses capacités : psychologie, apprentissage, mémoire, créativité, etc.

Son intérêt pour les méthodes d'apprentissage remonte à son passage du baccalauréat. Il décide de faire l'impasse sur une matière qui ne l'intéresse pas à l'époque (Sciences de la vie et de la terre). La veille au soir et le matin, il passe seulement 2h30 à réviser les quelques schémas récapitulatifs de son livre de cours. Il obtient au bac sa meilleure note de l'année dans cette matière !

En 2011 il passe un nouvel examen pour enseigner les arts martiaux. Il étudie l'ensemble d'un programme chargé (anatomie, physiologie, secourisme, pédagogie et réglementation) en 1 semaine et demie en appliquant la Méthode Fonctionnelle d'Apprentissage de Tony Buzan qu'il a découverte quelques années auparavant. Il utilise ensuite pendant un mois les techniques de réactivation et obtient son examen (major de sa promotion).

Suite à ce succès, il a entrepris de se perfectionner dans les techniques d'apprentissage. Il s'est construit une autoformation basée sur les ouvrages de référence dans les domaines suivants :

- Lecture Rapide
- Techniques de mémorisation
- Mind mapping.

Au fil des semaines, il raconte ses expériences et ses défis sur son blog ***apprendre-vite-et-bien.com***

Les Mécanismes de la Mémoire



Une Tête et Trois Cerveaux !

Vous avez bien lu. Votre tête n'abrite pas 1 mais 3 cerveaux superposés qui tentent de travailler de concert.

Ces découvertes datent des années soixante grâce aux travaux de célèbres neurologues comme Sperry (découverte du rôle des 2 hémisphères cérébraux) ou MacLean (découverte de la structure tri- unique du cerveau).

Qu'est-ce que cela à avoir avec la mémoire allez-vous me demander ?

J'y viens justement... Les mécanismes de la mémoire sont intimement liés à la structure du cerveau. Comprendre le rôle et le fonctionnement de ce dernier vous donnera les clés pour une utilisation optimale de votre mémoire.

Le Cerveau Reptilien

Âgé de près de trois cent millions d'années, c'est le plus petit et le plus vieux de vos 3 cerveaux. Il gère vos besoins vitaux. C'est lui qui s'occupe de votre vie instinctive (respiration, production hormonale, boisson, nourriture, sommeil, etc.).

Le cerveau reptilien est le siège de **la mémoire à très long terme**. Des chercheurs comme le célèbre professeur Laborit (neurologue français à l'origine du film Mon Oncle d'Amérique) a même affirmé qu'on ne pouvait pas lui apprendre grand-chose. C'est votre mémoire ancestrale, votre capital survie.

Le Cerveau Mammifère

Un peu plus jeune, il n'est âgé que de... 160 millions d'années. C'est le cerveau des émotions. C'est lui qui nous pousse souvent à agir dans telle ou telle direction (rechercher le plaisir, éviter la souffrance). Son rôle est essentiel dans **la mémoire à long terme**. Retenez bien ça, plus vous l'activerez, plus vous pourrez mémoriser facilement.

Le Cerveau Néocortex

C'est le plus jeune, seulement 50 millions d'années. Il coiffe les 2 autres et est séparé en 2 hémisphères cérébraux aux rôles bien distincts.

L'hémisphère **gauche** :	Tandis que l'hémisphère **droit** est:
Raisonne Parle Calcule Écrit...	Artiste Sportif Spatial Inventif...

Le néocortex est le cerveau des activités conscientes et intellectuelles. Il gère aussi la mémoire à court terme.

3 Cerveaux, 3 Types De Mémoire

Bien sûr il y a un lien entre les 3 cerveaux et les 3 types de mémoire.

La mémoire procédurale.

Elle est reliée au cerveau reptilien. Elle vous permet de gérer tout le travail automatique, inconscient.
C'est votre mémoire procédurale qui s'occupe des activités réflexes :

- Marcher
- Respirer
- Faire du vélo

C'est une mémoire à très long terme (instinct). Elle est aussi appelée mémoire ancestrale.

La Mémoire Épisodique.

Elle est reliée à votre second cerveau, le cerveau mammifère. Elle est donc très dépendante de votre vie émotionnelle (voir la description du cerveau mammifère ci-dessus).

Plus l'émotion est forte, plus le souvenir est gravé profondément.

Par exemple vous pouvez sans doute répondre facilement à ces 2 questions :

1. Que faisiez-vous le 11 septembre 2001?
2. Où étiez-vous en 1998 lorsque l'équipe de France de football remporta la Coupe du Monde?

C'est TRÈS important à comprendre car c'est un des secrets de l'efficacité des techniques de mémorisation. Elle est aussi appelée mémoire autobiographique. C'est cette mémoire qui stocke les épisodes de votre vie: expérience, visage... La mémoire épisodique enregistre les informations à long terme.

La Mémoire Sémantique.

Dernier type de mémoire, la mémoire sémantique est reliée au néocortex. Elle permet d'enregistrer les informations verbales. La mémoire sémantique est aussi le siège de la mémoire encyclopédique.

Cette mémoire est bien sûr sollicitée dans votre vie quotidienne, que vous soyez étudiant ou professionnel.

Les Différentes Approches Pour Mémoriser... Les Bonnes Et Les Mauvaises.

1) Pas d'approche particulière.

C'est ce que font la plupart des enfants pendant leur scolarité. Pour retenir leurs leçons, ils lisent et relisent en essayant de faire rentrer les informations dans leur tête.

La mémorisation est laborieuse et la restitution souvent aléatoire (Ah, ça me rappelle des souvenirs...). Personne ne les a jamais initiés aux fondamentaux de la mémorisation! C'est la pire façon de procéder.

2) L'apprentissage Par Cœur.

L'apprentissage par cœur a l'avantage de développer :

- Le pouvoir de concentration sur un sujet
- Et la précision de restitution des informations.

Il y a même des astuces pour faciliter l'apprentissage par cœur. Vous pouvez par exemple apprendre avec une mélodie. Vous vous souvenez sans doute facilement du texte de plusieurs chansons. Mais pour apprendre de grandes quantités d'informations, ce moyen de mémoriser présente trop d'inconvénients :

- La compréhension de ce qui est appris n'est pas obligatoire. Avec une bonne mémoire naturelle vous pouvez facilement mémoriser une liste de mots d'une langue qui vous est inconnue. C'est vrai, ça n'a pas beaucoup d'intérêt.
- Les informations retenues sont isolées, elles ne sont pas associées à d'autres pour former un ensemble.
- En bref, apprendre par cœur se révèle inefficace pour préparer un examen par exemple.

3 La Mnémotechnie

Commençons par une petite définition :

> "Techniques de développement de la mémoire à l'aide d'exercices basés sur les associations d'idées."
>
> Source: Antidote pour iPhone

Il s'agit donc de trucs et d'astuces pour mémoriser facilement certaines informations. Les plus anciennes mnémotechniques datent de l'antiquité. Période pendant laquelle elles étaient très populaires auprès des orateurs.

Toutes ces techniques reposent sur l'utilisation systématique de 3 outils mentaux :

1. **L'imagination ;**
2. **Les associations d'idées ;**
3. **Les techniques de rappel**.

Les procédés mnémotechniques sont très efficaces dans leur champ d'application : mémoriser un certain nombre d'informations dans **UN** certain domaine. Ce nombre d'informations peut même être très élevé (1000 ou 2000 décimales de Pi par exemple).

Voici quelques exemples:

- Mémoriser des listes avec les méthodes des nombres formes et des nombres rimes.
- Mémoriser des données chiffrées avec le système de conversion nombre-lettre et son extension, la table de rappel.
- Mémoriser des visages et des noms.
- Exécuter des tours de mnémoniste (réciter les décimales de Pi, mémoriser un ou plusieurs jeux de cartes, etc.).

Attention, une erreur est souvent commise au sujet des procédés mnémotechniques: confondre le but et les moyens. Je m'explique :

Si votre objectif est de vous préparer pour un examen par exemple, la mnémotechnie peut vous être d'un grand secours pour mémoriser certaines données rapidement et durablement. Mais en aucun cas elle ne vous permettra de structurer l'ensemble de votre programme à connaitre.

Pour ça, vous aurez besoin de la dernière approche.

4) L'approche Logique.

Le principe est de schématiser l'ensemble de vos connaissances en construisant une sorte d'arbre des informations à retenir. Le but ici est de rassembler toutes vos connaissances dans un système simple et ordonné.

C'est l'approche qu'a dépoussiérée et améliorée Tony Buzan en créant la Méthode Fonctionnelle d'Apprentissage. Vous pouvez utiliser des organigrammes ou des mind maps (j'ai une nette préférence pour les mind maps).

En conclusion pour ces 4 approches, retenez que le plus efficace est de construire un arbre logique des connaissances à apprendre allant du général vers les détails. Pour certaines parties vous pourrez utiliser la mnémotechnie pour mémoriser vite et durablement. Il vous suffira alors de rattacher ces nouvelles connaissances à votre arbre pour former un système complet et très efficace.

Les Secrets Pour Encoder
Les Informations Dans Votre Tête.

Il y a des milliers d'années, l'homme utilisait principalement sa mémoire visuelle. Il avait besoin de retenir des itinéraires, reconnaitre des lieux, des animaux, faire la différence entre les plantes comestibles et toxiques, etc.

À l'heure du tout numérique, l'homme est toujours programmé pour utiliser sa mémoire visuelle. Mais il l'a oublié...

Le Grand Secret de La Mémoire.

Bon le titre est un peu pompeux, mais ce qui suit est VRAIMENT très important. Le Grand Secret pour mémoriser est de former des images mentales de ce que l'on veut retenir.

On appelle ça la **visualisation**.

Il y a des astuces pour visualiser correctement. Elles sont toutes décrites dans le système de Tony Buzan : le **SMASH IN'SCOPE**

SMASHIN'SCOPE est l'acronyme de :

S*ynesthésie*.
C'est le mélange des sens. associez autant que possible la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût dans vos films intérieurs.

M*ouvement*.
Mettez vos images en mouvement, zoomez en avant, en arrière...

A*ssociation*
Associez ce que vous voulez mémoriser à des éléments stables: les crochets.

S*exualité*.
Nous avons une bonne mémoire dans ce domaine...

H*umour*.
Plus les images sont drôles ou absurdes, plus vous les mémoriserez facilement.

***I**magination*.
Soyez imaginatif, créatif.

***N**ombres*.
Ils renforcent l'ordre et les séquences. Les nombres sont à la base de procédés mnémotechniques très efficaces comme les nombres- rime ou les nombres-forme.

***S**ymbolisme*.
Utilisez des pictogrammes comme des panneaux ou des icônes. Ils sont riches de sens et se mémorisent facilement.

***C**ouleur*.
Mettez de la couleur dans vos images, beaucoup de couleur.

Ordre et séquence.
Associé aux autres principes, l'ordre vous permettra de créer de véritables matrices mnémoniques comme la table de rappel.

***P**ositiver*.
Les images positives et agréables se mémorisent mieux en général. Elles sont aussi plus faciles à réactiver.

***E**xagérer*.
Exagérez la taille, le son, les couleurs. L'exagération créée facilement l'humour.

Avec le SMASHIN'SCOPE vous aurez tous les outils pour booster vos capacités de mémorisation avec la visualisation.

Comment Mémoriser à Long Terme ?

Après une session d'apprentissage, votre mémoire suit inévitablement ce que l'on appelle la courbe de l'oubli.

Des tests ont montré qu'après seulement 5 ou 6 heures, vous aviez déjà perdu près de 50% des informations!

Heureusement il existe une astuce très simple pour remédier à ce problème: la **Réactivation Programmée.** Il vous suffit juste de relire vos notes à intervalles réguliers avant d'atteindre un seuil d'oubli critique.

Quelques minutes suffisent. C'est encore plus efficace si vos supports de réactivation sont des mind maps.

Voici la chronologie de base, réviser vos notes :

1. après 1h00
2. après 1 jour.
3. après 1 semaine
4. après 1 mois.
5. ensuite de temps en temps si besoin.

Après la réactivation d'un mois, vous êtes sûr d'avoir rangé les informations dans votre mémoire à long terme.

2 Techniques Simples Pour Rappeler Les Informations à Volonté.

Vous connaissez sans doute le stress de l'examen. Juste avant d'entrer dans la salle... Ça m'est arrivé pour le bac, en histoire je crois. Les 10 premières minutes... le blanc. Plus aucune info en rapport avec le sujet ne voulait émerger (un mauvais tour joué par le cerveau émotionnel).

J'ai surmonté cette épreuve avec cette première technique : **la relaxation.** Il existe des méthodes simples comme la respiration consciente.

Écoutez simplement votre respiration sans rien changer au départ. Puis petit à petit augmentez doucement les temps d'inspir et d'expir. 4 ou 5 minutes suffisent. Pour aller plus loin, consultez des ouvrages spécialisés (training autogène, sophrologie, relaxations dirigées, etc.).

La deuxième technique est à prévoir en amont. Il s'agit de l'intégration de "**crochet de récupération"** dans votre arbre logique. Mémorisez des mots clés particulièrement évocateurs. Il vous suffira alors de les réactiver mentalement pour voir votre film mental.

J'espère qu'après ces quelques lignes les mécanismes de la mémoire vous seront devenus familiers.

La prochaine étape ? Apprenez à utiliser les mécanismes du cerveau pour apprendre vite et bien grâce à des outils mentaux très puissants :

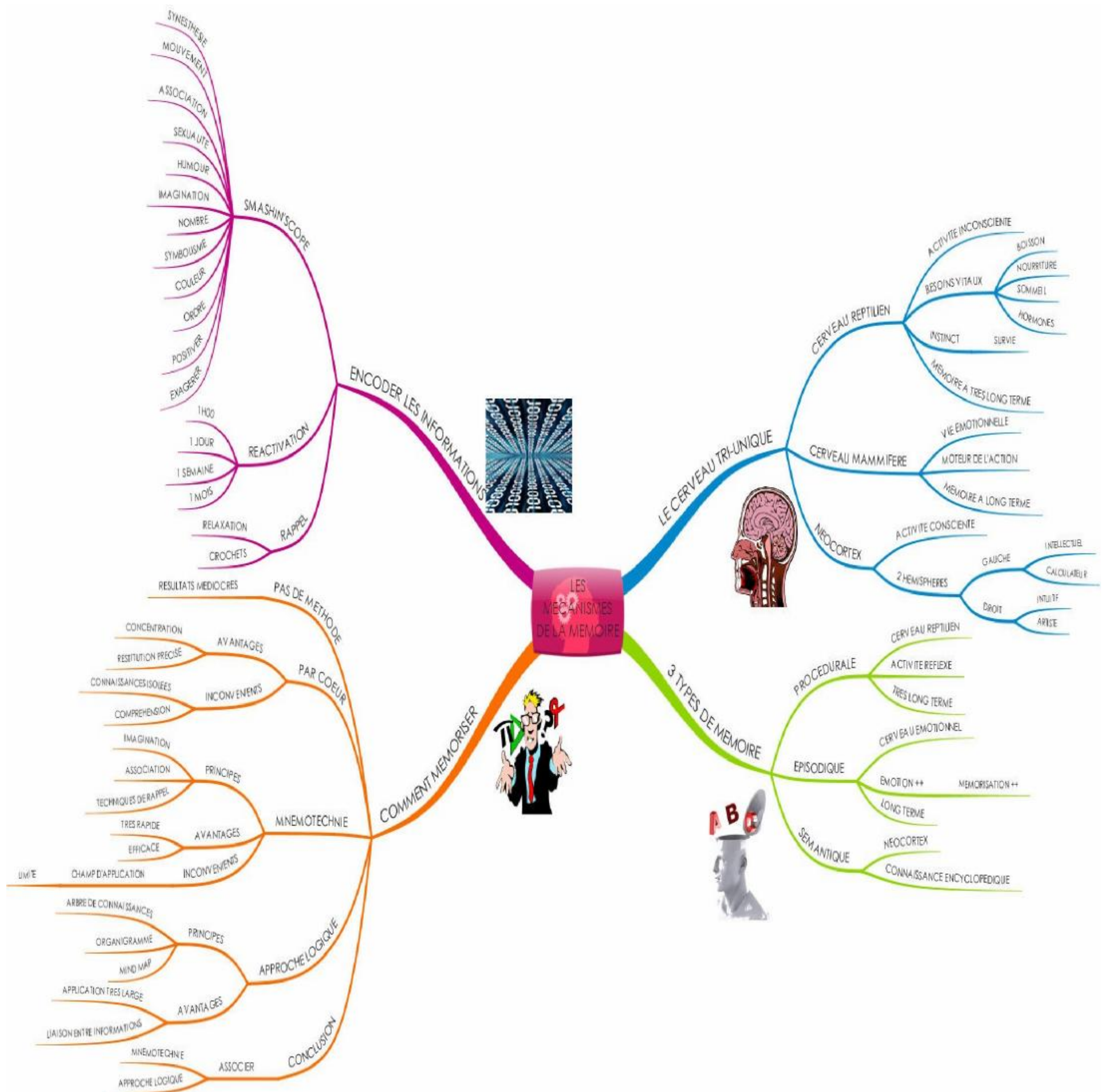
- La lecture rapide ;
- Les techniques de mémorisation ;
- Les mind maps.

Retrouvez ci-après le mind map de ce chapitre pour réactiver facilement ce que vous venez de lire.

Crédit photo : Fotolia.

Cyril MAITRE

Apprendre-Vite-Et-Bien.com



Patrick BOUTAIN

MemoireFacile.com



Je m'appelle **Patrick Boutain**, 54 ans marié et 3 enfants. Depuis 2010, je m'entoure d'experts internationaux liés à mes domaines favoris. Cela m'a amené, en 2011, à créer le blog Mémoire Facile.

En avril 2012, je lance mon deuxième blog sur le domaine des calculs, un partenariat franco-indien. J'ai plus de 35 années de pratiques dans le domaine de la croissance personnelle *(restez en contact via mon premier blog, cela pourrait bien vous être utile)*.

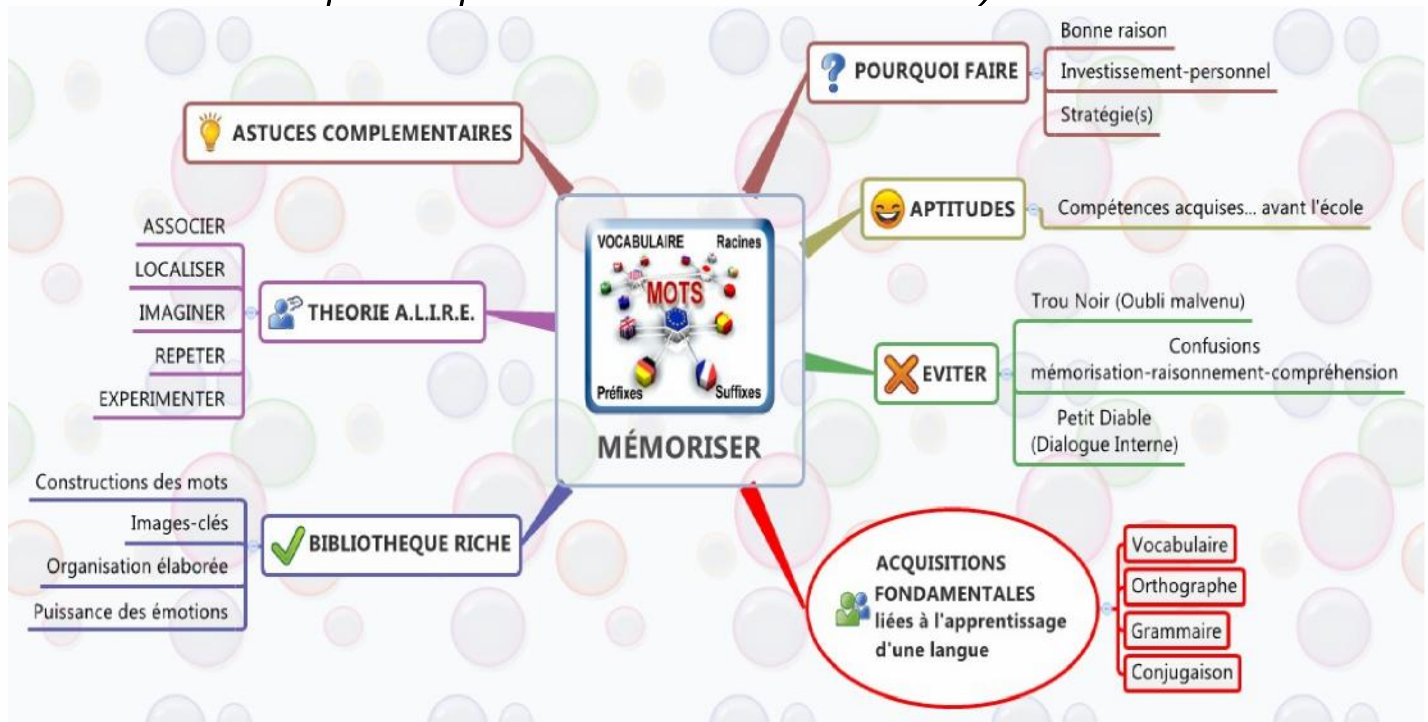
Mes spécialités : la formation, le coaching pédagogique (études, sports, reconversions) et les stratégies mentales de réussites concernant les apprentissages et la mémoire au quotidien.

Comment mémoriser le vocabulaire d'une langue étrangère ?

"Une mémoire plus performante vous rendra la vie plus facile." [*Olivier Lejeune*]

Aujourd'hui, je vais partager avec vous, un chapitre sur l'apprentissage du vocabulaire d'une langue (maternelle ou étrangère), des notes extraites d'un projet "livre". **Attention**, ces notes sont le fruit d'associations d'idées selon mes lectures, mes diverses formations, mes expérimentations et mes pratiques au quotidien.

Carte mentale de l'article proposé *(avoir une vue globale de l'objet d'étude est important pour une bonne mémorisation)*



Patrick Boutain, création 2012 sur Xmind

Apprendre une langue, pourquoi faire ?

Eh bien, sans elle vous ne pourriez pas me comprendre, saisir le sens de mes articles, mes idées et mes intentions de **communiquer** avec vous.

Comment favoriser l'apprentissage ?

- Avoir une **bonne raison** de vouloir apprendre une langue ;
- il doit être encouragé et récompensé lors de chaque étape atteinte pour enrichir votre croyance positive en la réussite car **apprendre c'est fournir un effort** ;
- avoir une **stratégie**, savoir comment organiser son parcours (réfléchir, comprendre et mémoriser).

Vous avez déjà les aptitudes nécessaires

Les **preuves de vos compétences** envers l'apprentissage des langages sont bien réelles. Dès votre plus jeune âge vous avez bien appris votre première langue, **sans aller à l'école**.

Avec vos **sensations** et les **stimulations répétées** de votre entourage vous avez su **apprendre** et communiquer vos besoins, **comprendre** et interpréter les messages de vos proches.

Ce qu'il est nécessaire d'éviter

C'est la piste qui mène au **trou noir** *(l'oubli malvenu) !* Et sur ce sujet, j'en connais un long morceau vu mon expérience d'apprenant et d'enseignant.

"Bien différencier mémorisation, raisonnement et compréhension."

Je ne m'étendrai pas sur ces concepts aujourd'hui, **cependant**, faites attention au **petit diable** que je nomme "**D**ialogue **I**nterne"... Que ce soit dans le milieu sportif ou dans les études, mal utilisé, il crée des confusions dans votre tête.

En effet, c'est le **va-et-vient intempestif**, entre ce que vous ressentez et ce que vous vous dites qui aboutit souvent à des pensées négatives (complément à lire sur le piège du dialogue interne).

Ordinairement, je suis considéré comme un marginal dans mes pratiques pédagogiques de formateur. Malheureusement, c'est souvent une terrible méprise de la part d'une grande majorité d'enseignants qui soulignent fréquemment l'importance du dialogue interne dans la **mémorisation**. Le dialogue interne ne devrait servir que les raisonnements.

"Le **premier pas** est franchi, vous avez pu, vous le pouvez encore ! Reste à vous faciliter la tâche avec de **bonnes stratégies** et des **astuces** applicables de suite au quotidien."

Nécessités dans ce genre d'étude
4 acquisitions fondamentales

1) Le vocabulaire lié à sa représentation, le sens qui s'y rapporte ;
2) l'orthographe liée à la prononciation de chaque mot ;
3) la grammaire (règles sur l'importance de la nature, de la fonction et de l'ordre des mots dans une phrase) ;
4) la conjugaison (une des parties la plus complexe axée sur une représentation temporelle, à lier au quotidien).

Nous nous intéresserons ici qu'au premier point : le **vocabulaire** Vous allez découvrir en détail, une **méthodologie** certes un peu plus longue à mettre en œuvre, mais d'une efficacité que vous percevrez très rapidement, dès les premières **révisions**.

Avec l'expérience, j'arrive à percevoir, à décoder des processus mentaux, grâce aux expressions détectées chez l'apprenant (dont les miennes) pour les corriger si besoins.

Ce sont ces techniques que j'ai apprises, adaptées, enseignées suite à mes différentes formations, lectures et expérimentations. Notamment, les techniques de **relaxation psychosomatiques***, de suggestions "hypnotiques" et de la **P.N.L.** (la **P**rogrammation **N**euro-**L**inguistique utilisée autant pour la correction de gestes sportifs que pour les études).

Mes expériences sont tirées, entre autres particulièrement, des travaux de **Robert Dilts** sur le modèle des "niveaux logiques", qui entraînera une <u>seconde génération en PNL</u>. Poursuivies avec les recherches spécifiques, sur les processus mentaux des apprentissages scolaires, d'**Alain Thiry**, en Belgique.

Pourtant le déclencheur, fut quand même ma formation (années 90) d'entraîneur mental en sport de haut-niveau appelée "**Stratégie de la Réussite"** conçue par Philippe LECLAIR (ex-champion du monde Cross Militaire) et Guy Missoum (Docteur en psychologie, maître de conférences et consultant dans la psychologie de réussite dans les domaines du sport et de l'entreprise).

* **R**elaxation psychosomatique de Marcel Rouet

Votre bibliothèque “vocabulaire”

La plupart du vocabulaire d’une langue est fondé à partir d’un nombre limité de petits mots appelés racines, préfixes ou suffixes en français *(particules séparables ou inséparables pour d’autres langues comme l’allemand)*.

Tout comme dans l’élaboration d’un puzzle chaque pièce à sa place pour signifier et **donner du sens**. Dans une langue, selon ces “**particules**”, le mot change de sens.

Dans les jeux de **Lego** ou **mécano**, de nombreuses pièces permettent une multitude d’expressions, de formes et de constructions.

La composition de **mots étrangers**, ils sont, en général, présentés aux étudiants de manière à stimuler le dialogue interne, soit répéter, réciter par cœur encore et encore... Un tableau deux ou trois colonnes de termes supposés être appris par rabâchages.

Une méthode connue de tous, fatigante très peu motivante et vraiment pas très efficace pour retenir ou **mémoriser** sur le long terme.

Pour preuve, que reste-t-il des années d’apprentissage d’une langue à l’école, à la fin du collège, voire du lycée ? *(certes, une généralité, mais réaliste surtout pour ceux qui n’ont pas eu la chance de réaliser une immersion complète dans le pays visé)*

Clé essentielle

Quel que soit votre besoin d’apprendre, la clé vitale de réussite est de posséder un **vocabulaire** suffisamment **riche** pour communiquer.

Constituez-vous une vraie bibliothèque biologique !



(Image : Arcimboldo_Le bibliothécaire)

Il est important de savoir que **selon les recherches scientifiques,** seulement 100 à 500 mots sont utiles dans le langage parlé (pour les langues les plus utilisées sur notre planète).

Dans un premier temps, restez modeste, acceptez de faire des erreurs, vous n'avez pas besoin d'être parfait pour vous faire comprendre. Que ce soit pour le travail, pour vos loisirs ou tout simplement pour avoir le plaisir d'être capable de maintenir une conversation dans une langue étrangère, acceptez vos faiblesses passagères.

Suite à mes diverses expériences en tant que chercheur **autodidacte**, c'est un plaisir pour moi, de vous proposer, ici, quelques pistes de base.

Voici **des solutions** pour obtenir rapidement un lexique ou un vocabulaire suffisamment riche pour communiquer simplement.

Pour être honnête avec vous, je dois vous dire que ma belle-famille à plusieurs origines (italiennes, anglaises, tunisiennes et vietnamiennes), en ce qui me concerne je suis bordelais avec une branche belge (qui eux, parlent le français, le hollandais et l'allemand).

Rassurez-vous, ce n'est pas pour autant que je parle couramment ces diverses langues, mais **c'est magique**. Imaginez-vous simplement, pour enrichir mon vocabulaire linguistique, prenons mon exemple avec l'allemand.

À 18 ans, amoureux..., j'intègre pendant 3 mois la Goethe Institut, à Bordeaux. Je poursuis avec une immersion à Berlin et Francfort, l'idéal... et déjà, je réalise une chanson en vers, c'est loin tout ça.

Percevez ici, la puissance des émotions sur la motivation !

J'adore la richesse et les origines des langues. Ce sera d'ailleurs l'un de mes **objectifs**, le moment venu de la retraite, approfondir et pouvoir **maîtriser** plusieurs langues.

Quel que soit votre âge, il est peut-être nécessaire que je vous rappelle une idée préconçue sur le vieillissement cérébral. Certes, certains de nos neurones meurent... mais simplement 10 à 15% selon les dernières recherches scientifiques en neurosciences.

De nouveaux neurones se créent aussi, même si les jeunes apprennent plus vite, avec l'âge ce sont surtout nos expériences variées et la multiplication de nos réseaux neuronaux qui optimisent nos potentiels.

Sachez conserver **votre Curiosité Et votre Soif d'Apprendre**.

Ma théorie "A.L.I.R.E."

Ces astuces et cette stratégie de base vont vous montrer comment il peut être facile d'apprendre les mots d'une langue étrangère à partir de la règle **A.L.I.R.E.**

(**A**ssocier – **L**ocaliser – **I**maginer – **R**épéter – **E**xpérimenter).

Cette règle, baptisée ainsi, se fonde sur 7 stratégies de base "CERVEAU" développées sur mon Blog.

Depuis des milliers d'années, dans notre monde terrestre, les **signes** et les **sons** s'assemblent et jouent entre eux : mots, phrases, sens et représentations multiples, **interprétations**...

Tout comme les notes utiles à la musique, des possibilités presque infinies pour permettre les **réflexions**, les **associations** d'idées ouvrant les portes de la **création** et de l'**action**.

Afin d'éviter le cahot et faciliter le développement de l'espèce "humaine", grâce à la communication, des **codes** et des **règles** sont apparus (grammaire, conjugaison, déclinaisons, dictionnaires et encyclopédies...).

Attention les exemples cités ci-dessous ne sont que des **représentations** personnelles, des **images-clés**, souvenez-vous bien que les vôtres seront toujours les meilleures.

Je ne mets pas d'images dans mes propositions, cependant vous avez grand intérêt à en mettre pour renforcer le sens que vous donnez aux termes visés.

A première vue, cela vous semblera peut-être un peu fastidieux, mais avec l'habitude, un **objectif S.M.A.R.T.E.***, bien précis et de l'**investissement** personnel, vous serez largement récompensé(e) de vos efforts.

De simples fiches sous formes traditionnelles ou mieux encore sous formes de **cartes mentales** vous amèneront vers **l'automatisme** recherché.

***** *Spécifique-Mesurable-Attrayant-Réaliste-Temporel-Écologique (adaptation de Cindy Theys, membre du comité d'experts chez Mémoire Facile que je présente en avril).*

Associer

La première étape est donc d'identifier les mots à mémoriser, ici 4 termes simples pour un exemple sur la langue visée. Pour cela, en amont, vous aurez préparé une fiche (ou petit carnet) avec 4 colonnes de ce type :

Français	Intermédiaire	**Allemand**	Genre
Un lapin		Ein Kaninchen	
Une fleur		Eine Blume	
Une femme		Eine Frau	
Un homme		Ein Mann	

Deuxième étape : création d'une image forte (concrète) **dans votre tête** par association : le son du mot étranger avec le sens de celui-ci dans votre langue.

Français	Intermédiaire Son + Sens Imagé *du mot étranger*	**Allemand**	Genre
Un lapin	Un caniche	Ein Kaninchen	
ne fleur	Léon Blum	Eine Blume	
Une femme	Frao *(artiste peintre local)*	Eine Frau	
Un homme	Un mannequin	Ein Mann	

Localiser

Dans mes articles, je répète souvent que la mémoire a besoin de **classer**, d'organiser, de ranger. Dans de nombreuses langues, il y a des bases à connaître comme les **genres**, c'est pour cela que vous utiliserez la méthode des lieux.

C'est une **technique** qui vous facilitera le classement dans votre bibliothèque de mots tout en respectant les catégories nécessaires. Un outil efficace pour le **rappel** des informations, rapide voire **instantané !**

Comment procéder ?

Eh bien c'est très **simple**, pour ce qui est du **genre** (féminin, masculin et parfois le neutre comme en anglais) vous allez **choisir**, dans votre imaginaire et dans vos **représentations,** le lieu (une image-clé) que vous inspire chacun des genres.
(Ceci est valable pour toute autre catégorie à définir : verbes, adjectifs, nombres, etc.)

Un exemple pour les genres:

Féminin	**Masculin**	**Neutre**
La maternité (femme et son bébé)	Léonard de Vinci	La Suisse

Imaginer

Il s'agit maintenant de laisser faire votre imaginaire pour associer, classer chacun des nouveaux mots reconnus sous la forme d'une **saynète** bien localisée (vivante, colorée et grande...).

Voici mes propres saynètes :

Français	Intermédiaire	Allemand	Genre
Un lapin	*Un caniche*	Ein Kaninchen	Léonard de

=> Imaginez un **lapin** tondu comme un **caniche** sur le bureau de **Léonardo**.

Français	Intermédiaire	Allemand	Genre
Une fleur	*Léon Blum*	Eine Blume	Maternité

=> Une **fleur** sur la moustache de Léon **Blum,** un père inquiet à la **maternité**.

Français	Intermédiaire	Allemand	Genre
Une femme	Frao *(artiste)*	Eine Frau	Maternité

=> Grande **femme** sculptée en marbre par **Frao**, avec son **bébé** dans les bras.

Français	Intermédiaire	Allemand	Genre
Un homme	Un mannequin	Ein Mann	Léonard de

=> Un **homme** un **mannequin** célèbre pose dans l'atelier de **Léonardo**.

Répéter

Lorsque votre fiche de travail est complète, il est nécessaire de mettre en œuvre le mécanisme d'approfondissement. Deux exemples de **solution** s'offrent à vous pour de bonnes répétitions.

N'oubliez pas que la **répétition** est l'élément essentiel pour une **mémorisation** à long terme :

- la fiche (ou **carte flash**) avec le tableau et ses 4 colonnes comme vu précédemment où vous cacher une ou deux colonnes au choix jusqu'à la maîtrise "**réflexe**".
- la carte mentale (mind map), reproduction imagée, tel un parcours neuronal organisé par votre propre cerveau. A partir d'un **thème central**, c'est une sorte de carte routière, un **GPS biologique**. Vous partez d'un point donné (ici un mot) et instantanément vous accédez à l'information souhaitée (la traduction).

Un **réseau neuronal**, où chaque élément déclenche une réaction en chaîne, des étincelles informatives. C'est la **répétition** de ces parcours mentaux qui vous donne la maîtrise "**réflexe**" nécessaire à votre objectif.

Importance capitale

Vous devez impérativement être organisé, travailler par catégories (fiches/cartes flash ou cartes mentales) pour être plus **efficace** dans votre rangement "**bibliothécaire**".

Le reste n'est que **jeu de rôle**, immersions et votre laisser-faire naturel avec ses imperfections. Au cœur d'une situation **agir** dans le contexte.

Je m'explique, conformément à l'ensemble des cours de langue existants, l'**apprentissage** du **vocabulaire** s'effectue **par thèmes** (se présenter, le corps humain, à la maison, au café, à l'hôtel...).

Commencez donc par vous donner des **objectifs** d'apprentissage par catégories (utiles, selon vos besoins). A raison de 5 par jour ou d'une dizaine de mots (ou de situations) par semaine, **imaginez** au bout de 52 étapes.

Ce sera alors une bibliothèque linguistique spécialisée de plus de 520 mots (ou contextes) pour une dizaine par semaine... suffisants pour communiquer simplement, comprendre et vous faire comprendre.

Rien ne vous empêche d'en apprendre 4 ou 5 par jour, l'important est de ne jamais oublier de RÉPÉTER, RÉPÉTER, RÉPÉTER!

Expérimenter

Le point à respecter est bien celui de la **mise en œuvre** de vos nouveaux **savoirs**, vous donner des défis, vous exprimer au maximum dans cette nouvelle langue.

Même avec vos erreurs, vos défauts n'hésitez pas. Ce sont vos erreurs qui vous feront **progresser** à grands pas ! *(Souvenez-vous, entre autres, de Thomas Edison avec ses nombreuses tentatives avant d'inventer ces outils électriques chers à notre confort quotidien)*

Astuces complémentaires

En 2010, je suis allé **en Italie**, pour la première fois à Venise, j'ai alors suivi les conseils d'un ami anglophone. Chaque jour durant trois mois, j'ai écouté mes feuilletons (**ou films**) favoris comme la collection (Mc Giver) en italien.

Mais attention, le sous-titrage était aussi en italien pour éviter de trop penser en français. Le faire avec des histoires que vous connaissez, déjà très bien, facilite la tâche.

Certains vous dirons qu'ils ont appris une langue rien qu'avec des films, vous les comprendrez mieux, pourtant cela reste insuffisant et pour un apprentissage qui reste assez long.

Persévérance et **travail** personnel sur le vocabulaire vous donneront de grandes satisfactions et en étonneront plus d'un autour de vous.

Surtout n'hésitez pas à utiliser dans de multiples contextes vos nouvelles connaissances, même avec vos erreurs.

Pistes, pour aller plus loin...

=> En tant que chef de choeur et musicien, je me dois de vous signaler que d'**Apprendre des chansons** par cœur en comprenant le sens, favorise la mémoire du vocabulaire.

La musique répétée des paroles, **la mélodie** vous permet une immersion virtuelle et "joyeuse".

Tout de bon pour vous et à très bientôt,

Patrick BOUTAIN

MemoireFacile.com

Jean-Yves

www.potiondevie.fr



Je m'appelle **Jean-Yves**, j'ai 33 ans et je suis l'auteur du blog Potiondevie.fr. J'étais un élève moyen à l'école et mes diplômes ont tous été obtenus avec justesse. Aujourd'hui, beaucoup de gens que je rencontre me disent qu'ils aimeraient bien être comme moi, que j'ai un don.

Que s'est-il passé depuis ?

Je n'ai pas de don ni de secret J'applique des techniques qui existent depuis Cicéron et qui ont été oubliées depuis la Renaissance.

Ce qui veut dire que n'importe qui peut le faire. Tout ce dont vous avez besoin est ce que j'ai utilisé il y a trois ans maintenant : une féroce volonté de changer et de penser comme ceux que l'on appelle "les génies" pour vivre la vie de mes rêves.

Pour vivre vos rêves, vous aurez besoin d'un cerveau rapide, vif et qui sait éviter les obstacles. C'est l'objet des techniques que j'enseigne.

Comment mémoriser les noms et les visages ?



Maude, Christian, Solène, Xavier, Estelle...

La soirée vient de commencer, et vous avez déjà oublié toutes les nouvelles têtes qui pourtant vous ont dit leur nom.

A tel point que cela vous inquiète. *Se pourrait-il que cette lacune soit causée par un trouble neurologique ? Ou bien, êtes-vous tout simplement pas doué pour reconnaître les noms et les visages ?*

Ni l'un ni l'autre. En fait, vous oubliez parce que vous êtes concentré sur ce que vous allez répondre lorsqu'une personne vous est présentée. C'est quelque chose de très fréquent et un problème pour lequel j'ai reçu des dizaines de mails en quelques mois seulement.

J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle.

La bonne nouvelle, c'est qu'à la fin de cet article vous aurez la technique exacte pour vous souvenir de n'importe quel nom associé à n'importe quel visage.

La mauvaise nouvelle, c'est qu'elle demande 2 minutes d'efforts. Ce n'est pas énorme, c'est vrai. Mais dans un monde où le « tout instantané » prévaut, méfiez-vous de ces 2 petites minutes.

Les bénéfices que vous allez retirer

En fait, quand je demande aux gens comment ils estiment leur mémoire, 9 personnes sur 10 m'affirment avoir **une mauvaise mémoire** et plus particulièrement lorsqu'il s'agit de reconnaître les visages et se souvenir des noms.

Il n'existe pas de « mauvaise mémoire ». Simplement une mémoire non-entraînée, ce qui est radicalement différent. Et ce qui se soigne très bien.

Avec la technique que je vais vous présenter, vous allez voir certains bénéfices arriver rapidement.

A vrai dire, si vous parvenez à passer le cap de l'effort de 2 minutes dont je vous parlais plus haut, les bénéfices seront exponentiels.

1) **Vous allez vous-même vous rendre mémorable**, parce qu'une personne qui se souvient des noms et des visages facilement est remarquable et rare.

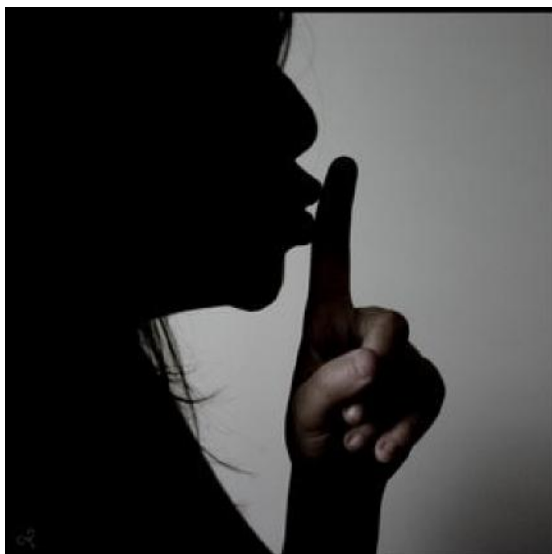
2) **Vous allez instantanément augmenter votre valeur auprès des gens qui vous connaissent peu**. Réfléchissez un instant. Imaginez qu'une personne que vous n'avez rencontrée que 5 minutes lors d'une soirée arrosée se souvienne de votre nom 3 semaines après. Comment vous sentiriez-vous ? Instinctivement, vous allez vous sentir plus proche de cette personne.

3) Si vous avez un métier pour lequel vous êtes en relation avec un public, des clients, ou des partenaires d'affaires, **les bénéfices seront quotidiens dans vos relations professionnelles.**

4) En arrivant dans une entreprise, **vous pouvez facilement repérer qui est qui, et qui fait quoi en regardant chaque visage une seule fois**. Non seulement cela peut vous faire remarquer rapidement, mais en plus, cela montrera que vos collègues comptent pour vous. *Beaucoup plus sympa pour s'intégrer dans une grande équipe non ?*

5) Savoir utiliser la technique que je vais vous présenter peut se révéler capital dans des affaires criminelles. La technique impose de fixer son attention sur certaines parties du visage. **Si un jour vous devez reconnaître un suspect, un agresseur, ou témoigner, vous saurez vous montrer décisif/décisive**.

Souvenez-vous, il suffit d'une seule fois...



La technique pour mémoriser les noms et les visages

Elle va se dérouler en 4 étapes.

Étape 1 : le mode « vigilance »

Si vous voulez être sûr (e) de retenir le nom de la personne qui va se présenter à vous, il vous faut être capable d'entrer **immédiatement** en mode ultra-vigilant.

C'est-à-dire que vous allez devoir porter toute votre attention sur le nom qui va être prononcé par l'inconnu(e). Pour cela, j'utilise un petit truc tout simple, mais d'une efficacité redoutable.

Lorsqu'une personne s'approche, posez-vous immédiatement la question suivante : ***« Comment s'appelle t-il/elle ? »***

Vous ne savez sans doute pas la réponse, mais le fait de vous poser cette question systématiquement dès qu'une personne s'approche fait basculer votre cerveau dans un mode vigilant. Vous lui avez posé une question, et il cherche à présent la réponse.

Si vous ne le faites pas, vous serez distrait(e) ou alors vous serez trop concentré(e) sur votre propre nom que vous allez répondre. Autant dire que vos efforts seront réduits à néant avant même d'avoir commencé.

Pensez donc à ce petit réflexe chaque fois que vous rencontrez quelqu'un, avant même qu'il/elle ait ouvert la bouche :

« Quel est son nom ? »

Étape 2 : Repérez quelque chose de remarquable

Les gens qui se présentent à vous ont souvent un ou plusieurs détails physiques qui sortent un peu de l'ordinaire à vos yeux. **Un détail que vous remarquez tout de suite**. *Des grands yeux, des sourcils épais, des taches de rousseur, des oreilles décollées, peu importe.*

Vous devez repérer quelque chose qui vous saute aux yeux, même si c'est léger. Et vous devez le repérer vite. L'idéal est d'avoir repéré ce détail avant que la personne vous annonce son nom, ou en même temps.

Ce peut-être même une coupe de cheveux particulière, un piercing etc.

Ce détail physique jouera le rôle de déclencheur lorsque vous reverrez la personne.

Que faire si vous ne trouvez vraiment rien du tout ?

Parfois, à certains moments, vous ne trouverez aucun détail qui vous saute aux yeux. Ces moments doivent être rares. **S'ils arrivent trop fréquemment, c'est que vous ne faites pas assez confiance à ce que vous voyez et que vous cherchez quelque chose de trop spécial**. Fiez-vous à votre première impression, votre premier regard.

Dans les cas où vous ne trouvez vraiment rien, **pas de panique** ! Vous avez une chance de vous rattraper à l'étape suivante.

Etape 3 : Créer une association imagée

C'est dans cette étape que va se faire l'essentiel de la technique pure. Vous êtes en mode vigilance, vous avez repéré que la fille qui s'approche de vous possède de grands sourcils. Et voici qu'elle se présente :

« Je m'appelle Chloé »

Vous devez transformer ce prénom en image mentale loufoque et fixer cette image sur le détail qui vous a marqué.

Vous devez trouver un moyen de donner vie à ce prénom. Ce peut-être par la sonorité.

« Chloé » me fait penser à « Clouer » par exemple. *J'imagine des clous sur les sourcils de cette jeune fille*. Lorsque je reverrai Chloé, je verrai directement l'image de ses sourcils avec des clous. Aïe !
Les clous me rappelleront instantanément le prénom ressemblant « Chloé ».

Les associations n'ont pas besoin d'être très travaillées.

Damien me fait penser à Damier, Léa me fait penser à « lait », etc. Les associations peuvent également être en rapport avec quelque chose d'autre qu'un son.

Sarah me fait penser à « *Princesse Sarah* » (*un dessin animé ancien*), Candice à Candy, François à « François le français » (SAV Omar et Fred) etc. **Prenez ce qui vous vient par la tête car c'est habituellement la meilleure association**.

Si vous n'aviez pas trouvé de détail physique, il vous reste cette solution pour vous rattraper :

Vous pouvez associer le prénom à quelqu'un que vous connaissez

Si la personne s'appelle Mathieu, comme un ami à vous, alors imaginez les bras-dessus, bras-dessous. S'il s'appelle Nicolas et que cela vous fait penser à un président de la république, et bien imaginez les en train de danser ensemble !

De cette façon, vous pouvez compenser un peu l'absence de détail physique de l'étape 2. Attention toutefois, ce raccourci n'est pas à utiliser tout le temps, car cela forme des images moins « solides » et durables dans le temps.

Étape 4 : Répétez

L'étape 4 est la touche finale. Lorsque la personne vous a dit son nom, vous commencez à créer une association dans votre tête. Inconsciemment votre cerveau va capter tout un tas de détails qui vous feront reconnaître la personne si vous la croisez de nouveau. **Afin de mieux mémoriser le nom, vous devriez répéter à voix haute son prénom**.

Par exemple : « *Enchanté Samantha, moi je m'appelle Jean-Yves* ».

Le fait de prononcer à voix haute renforce votre mémoire et rend l'image beaucoup plus puissante.

Vous pouvez profiter de ce temps là pour peaufiner votre association mentale de l'étape 2-3.

Je vous conseille fortement de procéder à des répétitions une fois que vous avez rencontré tout le monde et que vous rentrez chez vous.

Essayez de vous rappeler qui vous avez croisé, et de rappeler vos images mentales**. Il suffit d'une ou deux répétitions pour fixer durablement le nom dans votre tête.**

Les 4 étapes se font en grand maximum 2 minutes, et même bien moins. Mais c'est dans ce laps de temps que se joue l'avenir de votre mémoire.

Soit vous abandonnez et vous ne trouverez jamais le moyen de surpasser ce handicap qui peut se révéler très humiliant (*ah non, moi c'est Sandra !)*

Soit vous vous accrochez et cet effort n'en sera bientôt plus un et vous bénéficierez d'un avantage qu'aucun gadget électronique ou informatique ne saura compenser.

Sachez que vous n'êtes pas seul(e) et que je suis là pour vous aider comme par exemple dans cet article.

Maintenant, c'est à vous !

Jean-Yves

www.potiondevie.fr

Chloé EBRALER

AmeliorerSaMemoire.com



Chloé EBRALER, blogueuse passionnée de développement personnel et de tout ce qui touche au fonctionnement du cerveau (conscient, inconscient, subconscient), et plus spécifiquement au fonctionnement de la mémoire (pourquoi avons-nous parfois des trous de mémoire et comment faire pour les éviter).

Son blog http://ameliorersamemoire.com a pour but de partager des techniques permettant d'améliorer et entretenir sa mémoire quel que soit son âge.

Améliorer sa mémoire avec les cartes mentales

"La mémoire est nécessaire
à toutes les opérations
de l'esprit"
Pascal

Le célèbre philosophe français Pascal disait que « *la mémoire est nécessaire à toutes les opérations de l'esprit »*. En effet, que ce soit dans notre travail, dans nos études ou dans notre vie quotidienne et familiale, notre cerveau et notamment sa mémoire sont constamment mis en alerte.

Toutefois, améliorer sa mémoire est quelque chose de difficile. Utiliser la mémoire sensorielle visuelle, issue donc de nos yeux peut être ainsi un moyen d'y parvenir. C'est en tout cas à partir de cette idée que les cartes mentales ont été imaginées.

L'apprentissage par les cartes mentales

Notre cerveau ne connait aucune limite de mémoire, c'est-à-dire que l'on peut toujours l'améliorer. Toutefois, les difficultés résident dans l'apprentissage ordonné de façons de la conserver et de la rendre plus efficiente et efficace. C'est dans ce but que sont nées les premières cartes mentales.

Ces dernières, que l'on appelle également souvent les cartes heuristiques, sont des diagrammes ou des dessins arborescents dans lesquels une pensée souvent complexe, difficilement explicable par l'usage de mots seulement, est mise en image.

Ainsi, ces cartes heuristiques *(les anglophones parlent de Mind Maps)*, permettent de structurer une idée, de la voir sous la forme de dessins. Par la suite, il est établi qu'améliorer sa mémoire grâce à ces cartes sera plus facile, car notre mémoire visuelle sera beaucoup plus utilisée par ce biais-là.

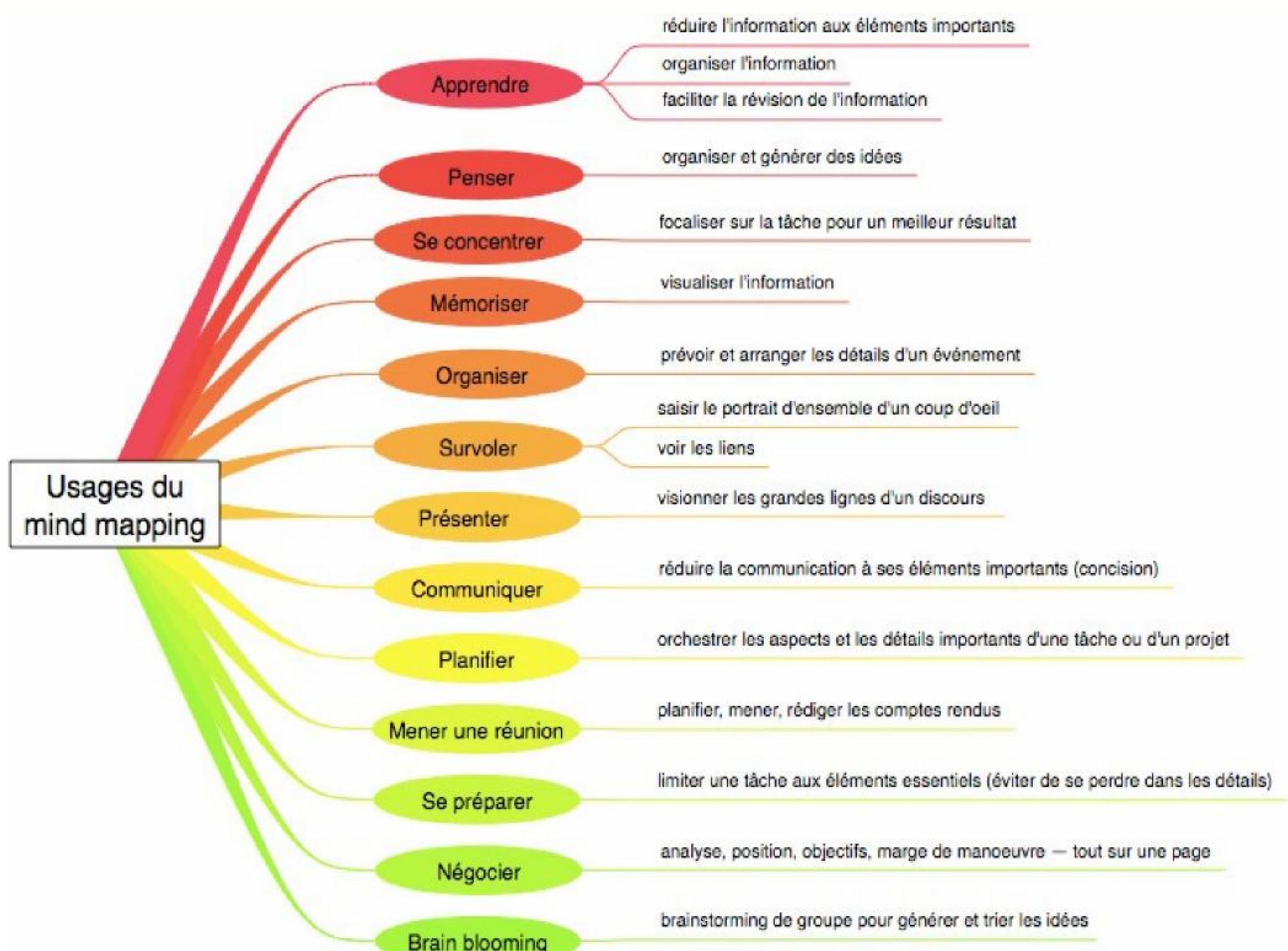
L'autre avantage des cartes mentales, selon les chercheurs qui ont réfléchi à la question, serait que ces schémas construits seraient adaptés à la pensée de l'hémisphère gauche du cerveau. C'est en effet ce dernier, utilisé pour la pensée raisonnée et la logique, qui serait plus développée chez de nombreux hommes.

Une histoire des cartes heuristiques

Cette méthode pour améliorer sa mémoire a été développée au XXe siècle, mais trouve en réalité ses fondements dans la Grèce antique. Aristote aurait ainsi inventé un système de classement des idées selon des hiérarchies.

Toutefois, c'est dans les années 70 que l'idée est réellement mise en avant, notamment par un scientifique anglais, Tony Buzan. Ce dernier, psychologue de son état, prodiguait des cours sur la chaîne publique de la BBC, à partir de ce concept de cartes.

Dès lors, le principe s'est très largement répandu et de nombreux ouvrages sur la question ont été édités. En France par exemple, Pierre Mongin et Xavier Delengaigne s'y sont intéressés au travers de plusieurs ouvrages destinés au grand public.



Le cadre de leurs utilisations

Il n'y a pas d'âge pour pouvoir apprendre et améliorer sa mémoire avec cette méthode qui organise des idées. En effet, de nombreuses applications sont désormais réalisées pour les enfants et les adolescents, dans le cadre de l'école.

Les cartes mentales permettent en effet, en plus d'aider à l'apprentissage, à gérer un flot ininterrompu d'informations, à les classer selon leur importance et à trouver logiquement de nouvelles idées. Cette pratique se répand beaucoup, car elle fait partie du brainstorming, cette idée selon laquelle le cerveau est un organe dont l'efficacité peut être améliorée par des exercices réguliers et logiques.

À l'origine, ces dessins et graphiques étaient utilisés principalement dans les matières scientifiques. Par exemple, dans le classement d'une famille d'espèces animales ou végétales. Mais le principal avantage des cartes mémorisatrices est de trouver leur raison d'exister dans les matières littéraires ou les sciences humaines. Par exemple en histoire, mettre en relation les causes, les effets et les conséquences d'un acte ou d'une guerre prête facilement à la réaliser de ce genre de graphique.

Dans les écoles, des professeurs de lettres résument des livres de cette façon ou trouvent des champs lexicaux. Établir les relations entre des personnages de fiction, les principales idées philosophiques d'un auteur et leurs prolongements, répondre de manière ordonnée à un devoir, telle est les possibilités de cette pratique. D'ailleurs, la grande majorité des professeurs, en primaire ou au collège, qui ont fait l'expérience avec leurs élèves sont désormais convaincus de l'utilité du procédé.

En entreprise, la gestion de projet se prête efficacement à la réalisation de Mind Maps. Cela permet de distinguer les besoins, les buts affichés, les moyens sans oublier un domaine. On évite la mise de côté de certaines choses et on a facilement en tête l'ensemble de la procédure. Les managers sont ainsi de plus en plus formés pour utiliser les Mind Maps.

Cela aurait pour effet un meilleur travail collaboratif et une prise en compte, par tous les membres de l'équipe, des volontés recherchées et des choses à réaliser. Ainsi, cette façon de faire est quasi universelle et peut s'appliquer dans tous les cas.

Comment améliorer sa mémoire par cette pratique ?

Ainsi, remettre son cerveau en état de marche après des vacances très dépaysantes ou simplement parvenir à se souvenir d'informations trop longtemps oubliées dans un cadre professionnel ou scolaire est possible.

Les cartes heuristiques sont en effet facilement réalisables. Il suffit de prendre une feuille blanche, des crayons de différentes couleurs et le tour est joué. En place au centre de la feuille une idée simple.

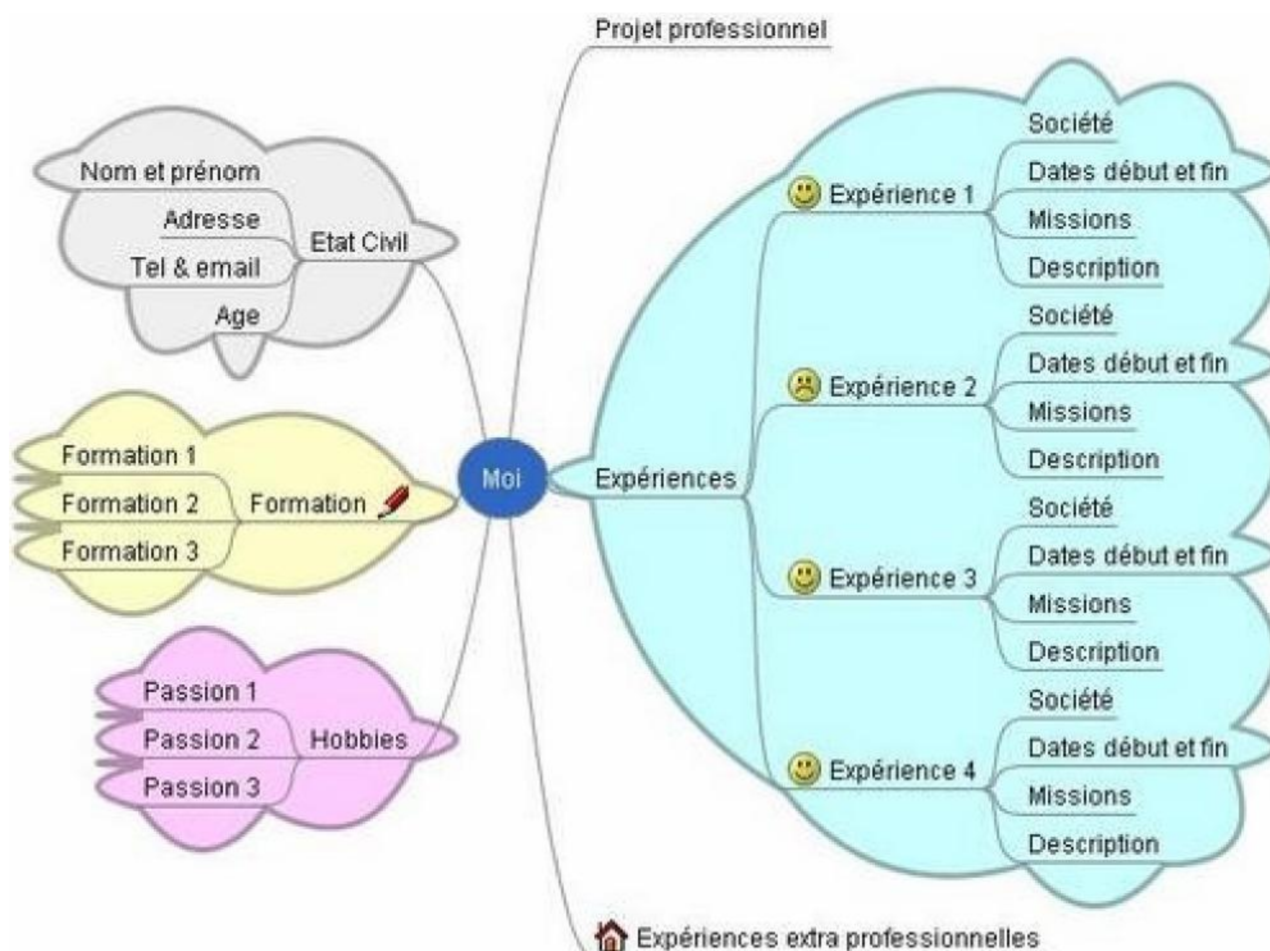
Celle-ci va être reliée à d'autres idées par les branches d'un arbre de pensée. Toute idée sera aux finales issues d'une autre et engendrera une troisième ou une quatrième.

Notre mémoire, au lieu de ne se souvenir que d'une partie des informations écrites, se souviendra de tout. En effet, garder en tête une des branches sous-entend conserver également les autres.

De fait, à partir d'une grosse branche, de nombreuses ramifications vont pouvoir se former. Ces dernières forment des feuilles, d'idées bien sûr, et peut-être même des fruits. Dans notre cerveau, le principe est un peu le même et c'est donc pour cela que les cartes sont si ingénieuses.

Notre cerveau fait des associations d'idées grâce à la mémoire, aux souvenirs et à nos sens. Qu'il y a-t-il donc de plus normal que de créer des formes et des schémas utilisant simplement le principe de réflexion et de souvenir de notre cerveau ?

Cette science de l'apprentissage et de la mémoire est véritablement géniale, car elle n'est pas plus compliquée à réaliser qu'un dessin et tout coule de source. Pour la mémoire, les résultats sont assez prodigieux.



Les applications des Mind Maps

On l'a donc vu, il est possible d'améliorer le maintien de sa mémoire avec les cartes dites heuristiques. Pour permettre la création de ce type de cartes de façons agréables et faciles, de nombreux logiciels et autres applications, gratuites ou payantes, sont désormais disponibles pour tous.

Les grands avantages de ses logiciels sont leurs côtés pratiques et universels. Pratique, car ils vous aideront, grâce à des outils intégrés, à concevoir la carte de la meilleure des manières, notamment pour les novices.

Ils sélectionneront des couleurs, des formes et des logos facilement repérables par notre cerveau et sa mémoire. Ils sont universels, car ils permettent par exemple d'insérer des liens web, des images, ou encore des vidéos. Cela est idéal pour des enfants ou des jeunes, mais également dans le cadre d'une présentation en entreprise.

Parmi les logiciels libres, on peut par exemple citer FreeMind qui permet de prendre des notes et de les transformer en cartes, Mindnote dédié aux Mac ou encore VUE. Dernièrement, une application est sortie sur l'App Store d'Apple. L'application MindMeister, telle est son nom, est idéale pour un usage sur tablette iPad. Enfin, des entreprises ont imaginé des logiciels payants, utilisables principalement dans le cadre des entreprises.

Les cartes créées pourront être utilisées pour gérer des projets, lancer des idées ou faire des états des lieux des activités actuelles. MindManager est une des plus connues de cette catégorie.

Enfin, il faut savoir que profitant de cette mode, des firmes spécialisées dans la formation en entreprises conçoivent des stages d'apprentissage et de création de cartes heuristiques. Elles présentent dans ce cas-là les principaux avantages de ce principe, dont l'idée de l'amélioration de sa mémoire. Elles montrent également les différentes façons de concevoir ces graphiques ordonnés.

Une mode de passage ?

Si l'utilisation des cartes d'apprentissage s'est donc beaucoup développée dans de nombreux domaines scientifiques, scolaires et commerciaux, certains n'en voient qu'une mode.

Pourtant, il parait évident que ce procédé a fait ses preuves chez la plupart de ceux qui l'ont testé. Les études réalisées sur le cerveau et la mémoire ont également abouti sur l'efficacité de la chose.

Si vous êtes ainsi intéressés par le principe, n'hésitez pas à fureter des idées un peu partout pour apprendre à réaliser vos propres cartes. En effet, si certaines méthodes sont privilégiées par les experts, chaque cerveau est différent.

Ainsi, chacun aura un ressenti différent face à une carte. Ce n'est donc qu'après avoir essayé et s'être entraîné à en réaliser, via une feuille blanche ou un logiciel, que vous parviendrez à concevoir votre typologie idéale.

Dans ce mode où les informations se succèdent, à une vitesse qui n'a jamais été aussi rapide, le Mind Maps a pour rôle de vous aider à améliorer votre mémoire et à mettre de côté les nombreuses informations inutiles. Il n’a donc jamais été aussi simple de conserver ses idées et sa mémoire.

Chloé EBRALER

AmeliorerSaMemoire.com

Quentin Cottereau

www.outilsdumentaliste.fr



Je me présente, Quentin Cottereau, passionné de Mentalisme.

La mémorisation est une facette du Mentalisme que j'adore particulièrement, mémoriser des jeux de cartes est par exemple une expérience qui m'a toujours plu.

J'ai eu envie d'aller plus loin et de joindre Mémorisation avec l'auto-hypnose. Ce combo donne des techniques véritablement explosives !

Je fais aussi part de mon expérience au travers de mon blog Les Outils du Mentaliste.

Je suis aussi l'initiateur de ce livre, comme de Mentalisme, le premier de cette collection, dans un seul but :

Partager entre amis

Auto-Hypnose & Mémorisation

États modifiés de conscience, hypnose, et mémorisation ...

Au travers de ce livre, vous avez découvert les mécanismes de la mémoire, et différentes techniques de mnémotechnie.

Ce que vous allez apprendre maintenant est légèrement différent, car vous allez commencer à vous servir de votre Inconscient au travers d'état modifié de conscience, auquel vous allez accéder sous auto-hypnose.

Avant d'aller plus loin dans mes explications, je vous propose un aperçu du programme :

1) État Modifié de Conscience, Inconscient & Hypnose

2) Auto-Hypnose

   a. Induction par dissociation
   b. Technique de Relaxation
   c. Mémorisation de structures
   d. Réveil

Si vous n'avez aucune connaissance en hypnose, ce sommaire peut paraitre étrange, je le comprends tout à fait. Et, je m'efforcerai de vous expliquer les choses simplement.

État Modifié de Conscience & Inconscient

Ces deux termes ne sont pas souvent utilisés, et sont encore plus rarement bien définis dans la tête.

Donc, qu'est-ce qu'un état modifié de conscience ? Et qu'est-ce que l'inconscient ?

État Modifié de Conscience

Au cours d'une journée, vous passez par différents états de conscience, par exemple l'état d'éveil, qui est celui que vous connaissez actuellement, et l'état de sommeil lorsque vous dormez.

Mais, ceux ne sont pas les seuls ! Il existe aussi ce qu'on appelle les états modifiés de conscience.

Imaginez une scène :

> *Vous allez à votre travail, en passant tous les jours par le même chemin. Il est devenu un véritable automatisme chez vous.*
> *Lorsque vous arrivez dans votre lieu de travail, vous étiez tellement plongé dans vos pensées que vous ne vous souvenez même plus du trajet !*

Est-ce que ça vous est déjà arrivé ? Je pense que oui.

Et bien, c'est un excellent exemple d'état modifié de conscience !

Vous avez déjà entendu parler de l'hypnose ? Bien sûr. Peut-être que vous avez d'ailleurs de très mauvais préjugés dessus. Peut-être même que vous en avez peur.

Là n'est pas encore le débat, laissez-moi vous affirmer une chose : l'hypnose est une technique parfaitement sans danger, que n'importe qui peut pratiquer. Mais, j'y reviendrai.

Quoi qu'il en soit, l'exemple au-dessus — l'état de rêverie — est l'état modifié de conscience le plus proche d'un état hypnotique !

Ces états modifiés de conscience sont parfaitement naturels. C'est pour cette raison que vous êtes en sécurité sous hypnose.

En fait, ils sont même indispensables à votre santé mentale. Vous le savez, le sommeil est un moment qui permet à votre inconscient de remettre toutes les choses en place, de faire le tri.

Si vous arrêtez complètement de dormir, vous allez devenir fou.

Ces états modifiés de conscience (EMC pour les intimes) sont aussi nécessaires à votre santé mentale. On peut les comparer à des pauses.

Inconscient & Hypnose

Quel est le rôle de l'inconscient dans tout ça ?

En fait, il stocke tout. Tout. Chaque chose que vous percevez au travers de vos cinq sens passe par différents filtres issus de votre Inconscient.

Chaque seconde, vous êtes bombardé de plusieurs milliards d'informations différentes. Et, il trie tout ce que vous voyez, entendez et ressentez, pour que votre conscient ne perçoive plus que 4 à 9 données en même temps.

Sinon, vous risquez de devenir fou. Imaginez rien que plusieurs dizaines d'informations à gérer au même moment. Il y en aurait déjà beaucoup trop ! Alors plusieurs milliers... Je vous laisse imaginer.
Revenons à nos EMC. À ces moments-là, vous êtes plus proche de votre inconscient. Voilà leur intérêt majeur.

Quand je dis plus proche, c'est comme si une porte s'ouvrait directement dessus. Et cette porte vous permet donc d'accéder de manière plus simple à votre mémoire, qui est stockée dans votre inconscient.

Bien entendu, je schématise, mais le principe reste le même.

Maintenant, comment faire pour accéder à ces EMC ? Voilà où l'hypnose intervient !

L'hypnose est une technique qui permet de faire rentrer une personne en état modifié de conscience. Lorsqu'une personne est plongée en hypnose, son conscient est en quelque sorte mis de côté pour qu'il n'y ait que l'inconscient aux commandes.

Cet inconscient obéi aux suggestions, il n'a pas d'esprit critique et fera donc tout ce qu'on lui demande.

À une seule condition : que ce qu'on lui demande corresponde à ses valeurs.

Par exemple, vous pouvez dire à un sujet sous hypnose de faire la poule devant dix personnes. Si ça correspond à ses valeurs, il le fera. Mais, si vous lui ordonnez de tuer quelqu'un, il ne le fera pas.

Pourquoi ? *Car ses croyances seront contraires à cet ordre.*

Par contre, si vous le dites à quelqu'un qui est par nature un tueur. Là, il le fera. Dans la mesure où il restera en accord avec lui.

Laissez-moi vous donner un autre exemple de l'utilisation de l'hypnose : les tribunaux, plus précisément ceux des États-Unis.

En 1986, une jeune femme de 25 ans dormait dans sa chambre lorsqu'elle fut réveillée et agressée sexuellement par un homme. L'agresseur l'avait prévenu de ne pas regarder, mais elle avait ouvert les yeux, un bref instant.

Hypermétrope, elle ne portait pas de lentilles, et en plus, il faisait noir. Donc, elle ne put donner que de très vagues détails à la police.

Après une séance d'hypnose, elle réussit à identifier Clarence Moore comme étant son agresseur. Lors de son procès en 1987, il fut condamné à 15 ans de prison pour viol.

Voilà un moment où l'hypnose fut un outil capital, et qui a montré sa puissance.

Mais, il faut aussi faire très attention. Certains témoignages reçus sous hypnose étaient faux. Pour une simple raison : l'inconscient n'arrivait pas à avoir un véritable souvenir, il a donc imaginé un autre souvenir.

Pour la personne, ce souvenir fabriqué était comme réel.

C'est une des raisons qui a conduit la justice vers la décision de ne plus recevoir de témoignage posthypnose.

Par contre, dans un cadre de mémorisation pour du vocabulaire et autre, l'hypnose est une véritable technique qui a fait ses preuves.

Je ne compte pas vous apprendre à retrouver un souvenir de cette manière, mais une autre technique extrêmement efficace à manier sous auto-hypnose.

D'ailleurs, qu'est-ce que l'auto-hypnose ? En fait, c'est une méthode qui permet de rentrer en état hypnotique, sans hypnotiseur. **Donc en étant seul**.

Voilà un merveilleux outil de développement personnel, mais aujourd'hui, je ne m'en tiendrai qu'à la mémorisation. Si vous voulez en savoir plus, il vous suffit de cliquer ici pour accéder à mon blog.

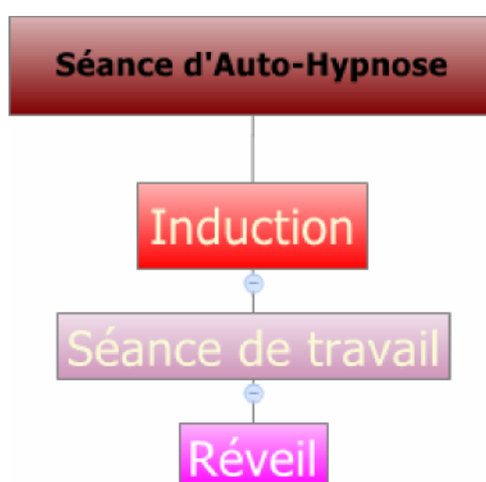
Auto-Hypnose

L'Auto-Hypnose est donc une technique très spéciale qui vous permettra d'ouvrir une porte vers votre inconscient.

Je ne vais pas m'attarder sur le déroulement d'une séance pour traiter ses peurs, habitudes et compagnie. Mais nous allons uniquement nous concentrer sur une méthode de relaxation et une de mémorisation.

Avant d'aller plus loin, vous devez savoir une chose : comment se déroule une séance ?

Lecture de haut en bas.



Ce qu'on appelle **induction** n'est autre que la partie où l'on rentre en état hypnotique (aussi appelé *transe*). Autrement dit, le moment où vous ouvrez la porte.

Sans induction, pas d'hypnose.

Puis, **vous êtes en transe**, là, c'est le bon moment pour faire votre travail. Soit utilisez des suggestions pour vous relaxer, ou encore mettre en place votre stratégie de mémorisation.

Et pour finir, **le réveil**. C'est une étape très rapide, et importante. Lors d'une séance d'auto-hypnose, vous resterez tout le temps conscient. Mais, à la fin, si vous ne donnez pas l'ordre à votre inconscient de vous réveiller, vous pouvez en quelque sorte rester coincer entre deux états. Ce n'est pas toujours agréable d'avoir l'impression d'être entre deux mondes, même si cette sensation disparait au bout de quelques minutes voir quelques heures dans le pire des cas.

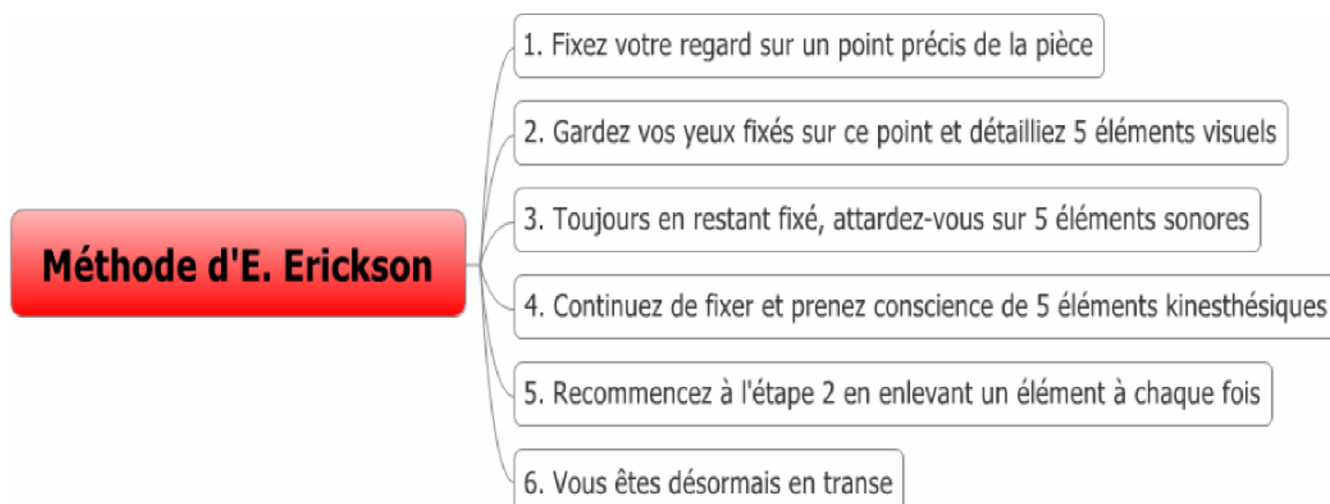
L'induction d'Elizabeth Erickson

Rentrer en transe est un processus naturel, je le répète : **vous n'avez aucun risque à pratiquer l'auto-hypnose !**

Au contraire, l'état d'hypnose vous donne un contact plus étroit avec votre inconscient, vous en tirerez très vite des améliorations de mémoire (surtout au niveau des trous de mémoire).

Pour commencer, installez-vous dans un endroit confortable où vous êtes sûr de ne pas être dérangé pour au moins une demi-heure la première fois.

Ensuite, il vous suffit de suivre la méthode d *'Elizbeth Erickson :*



Tout au long de cette technique, gardez toujours les yeux fixés au même endroit !

Lors de l'étape 4, les éléments kinesthésiques sont par exemple la sensation de votre dos contre une chaise, vos vêtements...

Arrivé à l'étape 5, vous devez recommencer chaque étape, en diminuant le nombre d'éléments à chaque fois.3

Par exemple, à votre première répétition, détaillez 4 éléments visuels, 4 sonores et 4 kinesthésiques. À votre seconde répétition, prenez conscience de 3 éléments visuels, 3 sonores et 3 kinesthésiques. Et ainsi de suite.

Au début, maintenez une certaine résistance au niveau de la fixation, au fur et à mesure, vous allez trouver ça de plus en plus dur. Jusqu'à ce que vos yeux se ferment.

À partir de ce moment-là, **vous pouvez considérer comme étant en transe !**

Technique de relaxation

Cyril vous en a parlé, parfois une bouffée de stress lors d'un examen peut vous faire perdre vos moyens. Sa technique de relaxation est vraiment géniale, car elle permet de déstresser très vite dans n'importe quelle situation !

Celle que je vais vous dévoiler maintenant vous permettra de vous reposer lorsque vous avez une vingtaine de minutes devant vous. Par exemple pour vous détendre en fin de journée ou au contraire avant une épreuve vraiment importante.

Le principe est simple : visualiser un clone de vous, parfaitement calme. Pour une séance de relaxation, je vous conseille de vous mettre au calme, et d'être sûr de ne pas être dérangé pendant la prochaine demi-heure.

Coupez votre portable, et assurez-vous que personne ne viendra vous déranger. Là, asseyez-vous, je vous conseille de ne pas être allongé, sinon il y a beaucoup de chance que vous vous endormiez. Surtout les premières fois.

Après, tout dépend de vos objectifs ;)

Une fois confortablement installé, pratiquez l'induction d'Elizabeth Erickson, jusqu'à ce que vos yeux se ferment. Donc, que vous soyez en état hypnotique.

En suite, il vous suffit de suivre ces cinq étapes :

1. Imaginez un clone de vous-même, installé juste à côté de vous.
2. Il est calme, complètement zen. Il a confiance en lui. Vous le voyez, et surtout, vous le ressentez ! Il dégage une véritable aura de sérénité, de paix intérieure.
3. Demandez-vous quel est son secret, qu'est-ce qu'il ressent pour être comme ça ? Définissez vraiment ce qu'est être calme.
4. Commencez à imiter sa manière d'être : sa respiration, son tonus musculaire, sa posture.
5. Une fois que vous l'avez imité, imaginez que vous l'aspiriez en vous. Vous fusionnez avec ce clone, et vous partagez ainsi sa tranquillité.

Prenez votre temps à chaque étape ! Pas la peine d'aller vite. Surtout aux étapes 3 - 4 et 5 !

Il m'arrive de passer plus de dix minutes sur chaque étape. Avec l'habitude, cette technique se fait de plus en plus rapidement. Mais, en attendant, **prenez votre temps !**

Pour commencer à pratiquer l'auto-hypnose, je vous conseille d'associer l'induction d'Elizabeth Erickson + cette relaxation. Il n'y a pas de secrets, à force de pratiquer vous obtiendrez des résultats bien meilleurs. Comme un joueur de tennis qui doit s'entrainer, encore et encore pour gagner du niveau.

Mémorisation de structure

On va oublier l'hypnose pour quelques lignes, et voir autre chose : les souvenirs. Plus précisément la structure de vos souvenirs.

Je vous l'ai dit plus haut, chaque chose que vous voyez, entendez, ressentez est analysée par votre inconscient.

Puis, il le stocke d'une certaine manière dans votre cerveau. Cette manière de le stocker est parfois similaire pour plusieurs souvenirs, mais pas toujours ! On appelle ça ***une stratégie***.

Prenez par exemple une image ou un son dont vous vous souvenez vraiment très bien, de préférence associé à une émotion positive Dans mon cas, je vais prendre un souvenir d'une vieille compétition que j'avais remportée.

Ce souvenir est présent sous forme d'une image statique, lorsque je ferme les yeux, cette image englobe toute ma vision. Elle est au milieu, et je me vois, de l'extérieur. J'entends aussi mon souffle, et des applaudissements en arrière-plan (d'ailleurs, ça peut faire penser à un film).

En gros, voilà la structure de mon souvenir.

Une *structure* est composée d'*éléments* qu'on appelle **submodalités** (retenez bien ce mot ! Et vu que la répétition est aussi un excellent moyen d'apprentissage : **SUBMODALITES** ;)) ils peuvent être visuels, auditifs, ou encore kinesthésiques (je range le gustatif - gout - et l’olfactif -odorat) dedans.

Maintenant que vous avez compris le principe des *structures*, on va rentrer dans le vif de la méthode.

L'objectif est triple :

1. Identifier la structure d'un souvenir marquant,
2. L'associer à ce que vous voulez apprendre,
3. Ancrer cette structure.

Associer la structure d'un souvenir marquant à un souvenir non marquant vous permettra donc de le retenir. Et, le fait de demander à votre inconscient d'ancrer cette sensation vous fera changer vos stratégies de mémorisation.

C'est à votre tour de bosser pour mettre en place cette technique !

1. Identifier une structure

Vous allez donc chercher dans votre mémoire un souvenir marquant, de préférence associé à une émotion positive. Et identifiez sa structure comme je l'ai fait avant.

Pour vous aider, voilà une petite liste de submodalités que vous pouvez retrouver dans votre souvenir.

Je vous conseille de noter sur une feuille chaque submodalité trouvée.

Submodalités visuelles :

- Associé / Dissocié
- Taille / Forme
- Distance
- Position – haut, bas, droite gauche -
- Couleurs / Noir & blanc
- Lumières / Ombres
- Contraste
- Focalisé ou grand-angle
- Vitesse (ralenti – normal – accéléré)
- Brillance
- Animé / Fixe
- 2D / 3D
- Net / Flou
- Opaque / Transparent

Submodalités auditives :

- Volume
- Emplacement
- Durée
- Paroles / bruits
- Tonalité
- Intensité
- Harmonie
- Rythme
- Clarté
- Mouvant / Fixe
- Grave / Aigu
- Rapide / lent
- Interne / Externe

Submodalités kinesthésiques :

- Localisation
- Forme
- Stable / Pulsatif
- Taille
- Dur / mou
- Rugueux/ doux
- Epais / fin
- Acide / Amer
- Intensité
- Lourd / Léger
- Chaud / froid
- Intensité
- Fort / faible

Maintenant que vous avez analysé votre structure, il est temps de...

2. Associer votre structure à ce que vous voulez apprendre

D'abord, **rentrez en état hypnose au travers de l'induction d'Elizabeth Erickson.**

Ensuite, dans vos pensées, supprimez le fond de votre souvenir, tout en conservant la forme.

Intégrez-y l'information que vous voulez retenir. Prenez soin de préserver au maximum la structure pour une meilleure efficacité.

Répétez l'opération 3 fois.

3. Ancrer cette structure

Toujours en transe, demandez simplement à votre inconscient d'associer cette structure à tout ce que vous voulez apprendre prochainement.

Répétez cette demande deux ou trois fois. Il est trop tôt dans votre apprentissage de l'auto-hypnose pour parler de signaling, mais vous pourrez en savoir plus dans ma formation en auto-hypnose.

Le réveil

Le réveil est une phase importante. Bien que vous ne soyez pas endormis lors d'une séance d'auto-hypnose, vous êtes quand même dans un état différent de celui d'éveil.

Et, lorsqu'on ne prend pas le temps de dire à son inconscient que la séance est finie, il risque de rester dans le même état.

De là, vous pouvez avoir différentes sensations, rien de grave! Juste désagréable. Par exemple avoir l'impression de rester coincé entre deux mondes.

Pour éviter ça, il existe une technique très simple :

Dès que vous avez fini votre séance, dites simplement cette phrase : *"Je vais compter jusqu'à trois, et à trois, je sortirai de transe. 1 - 2 - 3, je suis de retour dans un état normal, en pleine forme, et prêt à profiter de ma journée !"*

Peut-être que vous allez oublier au début, mais si vous vous sentez un peu bizarre, faites-le !

Vous n'êtes encore qu'à vos débuts...

L'auto-hypnose est un outil passionnant. Il vous permet d'être encore plus conscient de vous même, de vous découvrir...

Par contre, l'hypnose nécessite une condition : l'**expérimentation**. Personne ne peut vous apprendre à en faire. Je peux vous le montrer, mais vous seul pouvez apprendre.

Si vous voulez en savoir plus, découvrez ma formation en auto-hypnose, je vous montre les bases pour avoir confiance en soi, mieux gérer votre stress, atteindre vos objectifs. En bref, améliorer votre vie.

Mais, je ne fais que vous le montrer, le reste vous appartient !
Je vous souhaite une merveilleuse lecture pour la suite de ce livre.

Votre ami,

Quentin Cottereau

www.outilsdumentaliste.fr

Katell Maitre

Conseils-Naturopathie.com



Katell Maitre est naturopathe depuis plus de 14 ans. Elle a donc recours aux remèdes naturels et au rééquilibrage alimentaire pour aider les personnes souffrantes de toutes sortes de pathologies. Elle a eu le temps de constater combien l'alimentation joue un rôle important pour garder et recouvrer la santé.

Elle a d'ailleurs coécrit un livre paru en 2009 aux Editions Minerva : "**Produits et Recettes Bio de A à Z**" où elle présente les vertus et l'utilisation de 58 produits biologiques (céréales, huiles, sucres...).

Depuis bientôt 2 ans, elle anime un atelier cuisine qui met en vedette des légumes issus d'une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne).

En parallèle, elle a créé tout d'abord un blog qui regorge de conseils pour retrouver un mieux-être : http://www.conseils-naturopathie.com

Puis 3 autres blogs plus spécifiques à un domaine :

www.gerer-ses-émotions.com
www.blog-cuisine-sante.com
www.blog-remedes-naturels.com

Mémoire & Alimentation

Vouloir développer votre mémoire
est une chose, mais encore faut-il donner
à votre cerveau la nourriture dont il a besoin !



Le tonus de votre mémoire dépend de l'énergie fournie par vos aliments. En effet, l'énergie de votre organisme, dont le cerveau est le centre de commande, est en grande partie fournie par l'alimentation, l'autre partie étant la respiration (et l'oxygène).

L'énergie du cerveau est apportée par les sucres, mais pas n'importe lesquels (nous verrons cela plus bas) et par les graisses (je veux parler des « bonnes » graisses !).

Saviez-vous que 60% des sucres ingérés sont réutilisés par le cerveau pour son fonctionnement ?

Les sucres vous permettent d'optimiser votre mémoire.

Attention ! Il ne s'agit pas ici de se jeter sur la première barre au chocolat venue sous prétexte que c'est un tonique pour le cerveau. Restez vigilant car il existe plusieurs sortes de sucres : les uns développent le potentiel de votre cerveau, les autres sont une vraie catastrophe car ils vont au contraire priver votre cerveau d'une partie de son énergie !!!

Ce dont vous avez besoin, ce sont les sucres (glucides) lents et rapides, en fonction de l'utilisation de votre mémoire. Prenez l'exemple d'un étudiant qui révise pour ses examens. Il a besoin d'énergie pendant un temps soutenu (parfois jusqu'à tard dans la nuit). Ce sont les glucides lents qui la lui fourniront.

Par contre, le jour de son examen, il lui faudra fournir un immense travail de concentration sur un laps de temps réduit. Ce sera possible grâce aux glucides rapides.

Sucres lents, d'accord, mais lesquels ?

Je veux parler des sucres de qualité (et j'insiste sur ce mot) que vous trouverez dans les céréales NON RAFFINÉES BIO. Qui dit non raffiné, dit complet ou semi-complet. Or vous savez sans doute que les pesticides de l'agriculture intensive s'agglutinent dans les enveloppes des céréales.

En les consommant, il a été montré que ces produits chimiques ne font pas bon ménage avec les neurones.

C’est pourquoi la qualité bio s’impose ici.



Manger équilibré ne suffit plus, optez pour une alimentation de qualité. Donc, pour fournir de l'énergie à votre cerveau et votre mémoire sur une longue durée, optez pour :

- ✓ le riz semi-complet ;
- ✓ la quinoa ;
- ✓ l'avoine ;
- ✓ l'orge ;
- ✓ l'épeautre ;
- ✓ le millet ;
- ✓ le sarrasin...

Bio et non raffinés, de même que les pains faits à partir de ces céréales.

Pensez aussi aux légumineuses 1 à 2 fois dans la semaine (pois chiche, lentilles, haricots blancs, noirs ou rouges, azukis, soja lacto-fermenté...).

Sucres rapides, oui, mais lesquels ?

Vous les connaissez pour la plupart : le miel, les fruits frais et secs, le sucre complet non raffiné, la mélasse, le sirop d'agave...

Lors d'un besoin immédiat en sucres (comme pendant un examen), mangez un fruit frais (banane, pomme...) ou sec (raisins secs, ananas, figue, datte...). Vous pouvez aussi boire de l'eau sucrée au miel ou au sirop d'agave.

Maintenant, parlons de la seconde source d'énergie dont votre cerveau a besoin pour son équilibre : les graisses !

Attention, je ne parle en aucun cas de ces graisses saturées qui pullulent sur le marché (beurre, produits laitiers dont fromages et yaourts, pâte à tartiner au chocolat, barres au chocolat, céréales du petit déjeuner à l'huile de palme, viandes...).

Non, je veux parler des "bonnes graisses", celles dont votre organisme a besoin pour son fonctionnement : les graisses mono et polyinsaturées.

Quelles sont-elles ?

Acides gras mono-insaturés : l'incontournable huile d'olive. C'est la moins fragile et peut supporter une chaleur de 180°C.

Acides gras polyinsaturés : l'huile de lin, de périlla, de cameline, de noix riches en oméga 3, mais aussi l'huile de sésame (riche en calcium), de germe de blé.. .

Toutes ces huiles de qualité ne doivent surtout pas être chauffées et vous devez les mettre au réfrigérateur dès l'ouverture de la bouteille car elles s'oxydent vite...il serait dommage d'apporter des aliments oxydés à votre cerveau car cela accélérerait son vieillissement.

N'oubliez pas les graines oléagineuses comme :

- les amandes ;
- les noisettes ;
- les noix ;
- les noix de cajou,du Brésil, de pécan ;
- les graines de sésame, de pavot (oeillettes), de lin, de tournesol.

Elles sont riches en graisses végétales de qualité. N'en abusez pas, bien entendu, mais vous pouvez en consommer régulièrement surtout pendant les périodes où vous devez vous concentrer. Les oléagineux, tout comme les fruits secs, regorgent de **zinc**, un oligo-élément indispensable à l'apprentissage car il renforce l'attention et la mémoire.

Les oméga 3 constituent une « nourriture » essentielle à vos neurones. Hormis les huiles citées plus haut, certains poissons gras en contiennent. Mais attention, tous ces poissons ne sont pas forcément très bons pour votre cerveau. Choisissez plutôt les petits poissons gras comme la sardine ou le maquereau, ou le flétan.

Nous verrons plus loin pourquoi le choix du poisson consommé ainsi que sa préparation sont décisifs pour l'état de votre mémoire.

La nourriture des étudiants

Il existe une combinaison alimentaire qui fournit l'énergie dont les étudiants ont besoin pour leurs révisions : l'association de céréales, oléagineux et fruits secs (ex : flocons d'avoine toastés, sarrasin, dattes, raisins secs, tournesol, noix...).

Nous avons vu que les fruits frais fournissaient du sucre rapide au cerveau. Mais ils apportent également des **antioxydants** et des vitamines qui réveillent les fonctions cognitives. De même que les légumes frais, colorés, de saison, ces aliments sont de véritables anti-stress qui vous aident à lutter contre la page blanche.

Là encore, le mode de cuisson des légumes sera déterminant (à la vapeur ou à l'étouffée, à une température inférieure à 100°C).

Des aliments tonifiants

J'aurais pu classer le chocolat noir parmi les fournisseurs de glucides rapides. Je préfère le présenter à part car il contient des excitants comme la théobromine ou la caféine, qui vont donner un coup de fouet passager à vos neurones.

N'en abusez pas (1 à 2 carrés par jour suffisent) et surtout, rappelez-vous que seul le chocolat noir d'environ 70% de cacao a une valeur nutritive.

Dans la famille des excitants qui ne fatiguent pas vos surrénales (comme c'est le cas avec le café), vous trouvez aussi le thé vert. Il contient un peu de théine, suffisante pour vous booster, vous et votre attention.

Pendant que j'y suis, si vous êtes plutôt adepte des **infusions**, alors je vous conseille le **Romarin**, une plante qui réveille et maintient la mémoire (éventuellement sucrée au miel de romarin). Dans l'antiquité, cette plante symbolisait la mémoire ancestrale.

Il vous suffit d'en boire, de préférence le matin au petit déjeuner ou le midi en fin de repas (1 cuil. à café pour 1 /4 l d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes minimum). Vous pouvez aussi l'alterner avec de la **Menthe Poivrée**.

CES ALIMENTS NOCIFS POUR LE CERVEAU

Il ne s'agit d'ailleurs pas seulement d'aliments, mais aussi de techniques : de cuisson, de conservation.

Vous comprendrez que la consommation d'alcool ou de tabac ne font qu'annihiler vos capacités de mémorisation en épuisant votre potentiel énergétique.

Saviez-vous que votre mémoire peut faillir à cause de la présence, dans votre cerveau, de métaux lourds comme le mercure ou l'aluminium ?

Ces métaux lourds sont lipophiles c'est à dire qu'ils se stockent dans les zones graisseuses du corps. Devinez quoi : ils vont en premier dans le cerveau ! Leur présence est catastrophique car ils détruisent peu à peu les neurones, provoquant ensuite certaines dégénérescences comme la tristement célèbre maladie d'Alzheimer.

Dans quels aliments trouve-t-on ces métaux lourds ?

Pour le **mercure**, ce sont les poissons les plus incriminés. Et bien sûr, les poissons gras et les gros poissons (qui mangent les plus petits) sont les plus intoxiqués. On retrouve donc en tête de liste le saumon et le thon ! Ceux-là même que tout le monde vous recommande pour leurs apports en oméga 3...

Quant à l'**aluminium**, même si les aliments en contiennent toujours un peu naturellement, ce sont les cuissons dans les ustensiles (casseroles, poêles...) en alu, le papier aluminium (ou les barquettes alu) qui sont à dénoncer. Le métal, au contact d'aliments chauds, passe dans ces derniers puis dans votre corps… Certains scientifiques ont retrouvé un taux incroyablement élevé d'aluminium dans le cerveau de personnes décédées qui souffraient de la maladie d'Alzheimer, pour ne citer qu'elle.

Alors, si vous tenez à votre mémoire, à votre cerveau et à votre santé tout court, abstenez-vous de l'emploi d'aluminium dans votre cuisine (en cuisson ou conservation). Attention aussi à tous les emballages qui en contiennent et qui sont (ou ont été) au contact d'aliments chauds : les thermos, les conserves... Observez dans votre cuisine, vous en trouverez un nombre impressionnant.

Pour conclure.

Si vous voulez améliorer votre mémoire ou la maintenir en forme, apportez une attention toute particulière à la qualité de votre alimentation.

Consommez des sucres rapides et lents **Non Raffinés** (oubliez le sucre blanc et la baguette du matin, mangeurs d'énergie) et souvenez-vous que votre cerveau a besoin d'apport en bonnes graisses insaturées.

Mangez quotidiennement des fruits et des légumes riches en vitamines antioxydantes (anti vieillissement), en chlorophylle (légumes verts) qui fournit l'oxygène à votre cerveau, en minéraux qui permettent de mieux fixer votre attention.

Certains grignotages sont même recommandés (à petite dose) ! À savoir les fruits secs associés aux graines oléagineuses, et pourquoi pas terminer votre déjeuner avec un carré de chocolat noir...

Vous serez alors en pleine forme et votre mémoire infaillible !

Katell Maitre

Conseils-Naturopathie.com

Hugo
apprendrelementalisme.com



Bonjour !

Je m'appelle Hugo ! Étudiant en Droit, je pratique le mentalisme depuis cinq ans et suis spécialisé dans l'hypnose de spectacle et la synergologie.

Je suis l'auteur du blog Apprendre le mentalisme.com, dans lequel je partage avec vous mes techniques pour devenir un véritable mentaliste !

Et comme tout mentaliste qui se respecte, il est nécessaire de connaître, je crois, certains fonctionnement du cerveau, notamment en neurobiologie et en psychologie.

Le domaine que je maitrise en plus, concerne les défaillances neurobiologiques de la mémoire.

Les défaillances neurobiologiques de la mémoire

Qu'est-ce que la mémoire ?

La définition neurologique de la mémoire

Si je vous dis « Puzzle », à quoi cela vous fait penser ? Quand on regarde une **pièce de puzzle** pour le réaliser, on essaie de savoir ce qu'il y a dessus. Une tache bleue peut représenter le ciel, une pièce verte peut être un bout de gazon, un point noir au centre d'un cercle peut être un œil. Afin être sûr(e), vous regardez l'image sur la boite pour vérifier.

Si c'est une scène de pique-nique dans un parc, nous avons probablement raison, avec notre ciel, notre herbe et notre œil ; néanmoins, si l'image représente une usine désinfectée, il faudra sans doute reconsidérer la question.

Dans notre puzzle mental, **l'image de référence, c'est notre mémoire**. Chaque stimulus qui arrive dans notre cerveau est comparé à ce que nous connaissons, afin d'être identifié et considéré.

L'élément clé de notre mémoire est **la synapse**, l'endroit où les cellules nerveuses se rejoignent. Si l'on veut vraiment être pointilleux, elles ne se rejoignent pas réellement, puisque la synapse est un petit espace entre l'extrémité d'un **neurone** et le début du suivant.

Lorsqu'un message arrive au bout d'un axone, il déclenche l'émission de **molécules de transmission** spéciales, qui traversent cet interstice pour se rendre au neurone suivant et lui porter le message. Comme les neurones ne se touchent pas vraiment, ***la connexion est flexible*** ; c'est justement la clé de la richesse et de la complexité des expériences humaines.

Si les neurones étaient attachés et liés fermement, nous n'évoluerions pas entre la naissance et la mort. Tout humain ne changerait pas de comportement au long de sa vie. Du fait de cet espace, les neurones sont libres de se rapprocher, de s'éloigner, les uns des autres, et même de décider de réagir au premier passage de l'information ou d'en attendre d'autres avant de se remuer.

Nonobstant, les neurones semblent avoir une chose en commun : une fois qu'ils ont été sollicités au niveau d'une synapse, **ils réagissent de plus en plus facilement les fois suivantes**. Ils gardent donc la mémoire de la dernière fois qu'ils ont été sollicités, ce qui les amènera à réagir de nouveau.

Ce principe s'appelle la « ***potentialisation à long terme*** », et c'est l'essence même de notre mémoire.

Pour information :

La **potentialisation neurologique** est la capacité du cerveau à deviner ce qu'il ne voit pas à partir d'un élément extérieur, grâce à sa mémoire.

Vous utilisez la potentialisation des centaines fois par jours ; souvent, votre cerveau devine bien, mais parfois il se trompe grossièrement.

Que voyez-vous d’écrit ci-dessous ?

IOVEUY NOEI ET BONNE ANNEE

Une personne relativement débrouillarde et saine d’esprit devinera évidemment la formule « Joyeux Noël et bonne année ». Mais s’il en était autrement ?

Je vous laisse découvrir, sur la page suivante, comme le cerveau peut vous jouer des tours !

Lorsqu’un enfant mange une glace pour la première fois, il fait le lien entre cette forme nouvelle et ce goût inconnu. Il se produit une potentialisation à long terme des neurones impliqués : c’est un nouveau souvenir.

Lorsqu’il en remangera une à nouveau, il saura ce que c’est, il se souviendra de ce goût, vaguement au début, puis de plus en plus précisément à chaque glace.

Après quelques glaces, le souvenir deviendra permanent.

Voici les vrais « mots » :

IQXFUY NQFI FT PQNNF ANNFF

"Tout n'est que mémoire" ?

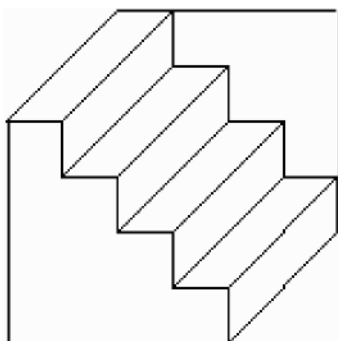
La mémoire est une **base référentielle** à notre considération du monde extérieur ! Autrement dit, c'est grâce à elle que nous savons que ce que nous tenons est une savonnette (remarquez mon subtil jeu de mot entre le verbe savoir et le produit de toilette), car nous en avons déjà vu une.

Par extension, **notre monde ne se résume qu'à nos souvenirs, qu'à ce que l'on connaît** ; mais nous avons beaucoup de souvenirs, qui sont autant d'images de référence.

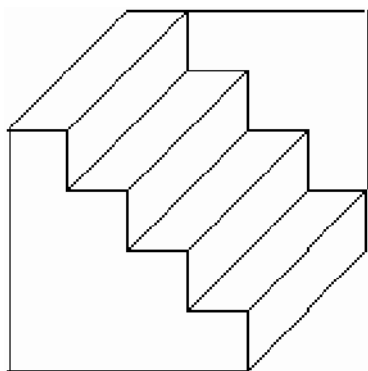
Le point noir dans le cercle de notre pièce de puzzle pourrait tout aussi bien être un œil, un canon de pistolet, une prise de courant, un symbole sur une carte routière, etc. Lequel est-ce ?

Cela dépend de nos attentes ; **nous voyons,** dans une certaine mesure, **ce que nous voulons voir !**

Une petite image permet d'illustrer tout cela. Cette pièce de puzzle est une image de.... d'un ensemble de lignes, rien de plus.



Vous voyez un escalier pourtant, non ?



Et maintenant, à l'envers, vous voyez toujours un escalier, me trompe-je ?

Nous y voyons des marches d'escalier car nous sommes allés chercher des souvenirs de ce que cette image nous rappelle. Lorsque l'image (c'est une illusion d'optique) est retournée, nous voyons encore un escalier, car nous n'en avons jamais vu de dessous ; Cela nous montre bien que ce l'on voit dépend de nos attentes, et que nos attentes dépendent de nos souvenirs !
Alors ? Tout n'est que mémoire ?

Les tours que nous joue notre mémoire !

J'ai donné aux principes énoncés en titres ci-dessous la forme de lois de Murphy (je vous laisse vous renseigner sur le sujet, si vous le souhaitez) ; je nomme donc les questions que nous nous posons sous forme de problème que nous rencontrons dans la vie.

Dans le noir, il y a toujours une marche en plus que dans notre souvenir

Notre mémoire est **divisée en plusieurs catégories**, elles-mêmes regroupées dans différents organes cérébraux :

- les souvenirs en lien avec nos compétences (jouer du piano, par exemple) sont stockés dans le **putamen** ;
- les souvenirs des évènements se trouvent dans l'**hippocampe** ;
- les souvenirs des faits (combien de marches possède un escalier, par exemple) sont stockés dans le **cortex** ;
- d'autres souvenirs, émotionnels par exemple, sont gravés dans l'**amygdale**.

Malheureusement, notre mémoire « factuelle » ne peut pas tout retenir ; il nous faudrait pour cela 5 kilos de matière grise en plus dans notre crâne !

Sans cette extension crânienne, nous ne pouvons pas tout savoir, et la dernière marche nous réservera toujours une surprise !

On perd la mémoire en passant d'une pièce à l'autre

Vous êtes en pleine préparation culinaire ! La cocotte bouillonne, les poivrons se font frire, le four chauffe et lance un souffle épais, vous coupez vos carottes, l'eau du robinet coule.

Soudain, vous avez besoin d'un plateau, situé dans le meuble de votre salon. Vous vous rendez dans cette pièce, et vous vous retrouvez là, debout, à vous demander « Qu'est-ce que je suis venu faire ici, moi ? ».

Pendant que vous étiez dans vote cuisine, vous vous atteliez aux fourneaux ; autant d'actions qui dégagent pour vos sens **des stimuli à foison** (bruit de l'eau, de la cocotte, chaleur du four, sensation du couteau, bruit et odeur des poivrons).

Tous ces éléments se retrouvaient dans différentes parties de votre cerveau (le son dans le cortex auditif, la vue dans le cortex visuel, etc.).

Ici, dans votre salon, avec ses nouvelles odeurs, nouvelles couleurs, nouveaux bruits, il n'y a rien pour vous aider à vous rappeler ce que vous veniez chercher, puisqu'il n'y a **pas de lien avec les anciens souvenirs**.

D'où l'amnésie !

Une fois que vous empruntez la mauvaise direction, vous persévérez dans votre erreur

À chaque fois que vous prenez un carrefour dans un lieu que vous ne connaissez pas trop, vous vous souvenez avoir pris la mauvaise direction la dernière fois (disons à droite pour l'exemple, mais cela, vous ne vous en souvenez plus), et faites donc particulièrement attention à ne pas réitérer votre erreur.

Mais rien à faire, vous vous plantez encore une fois et reprenez à droite.

La responsable de votre bêtise, c'est votre mémoire ! Lorsque vous approchez de ce carrefour, **vous essayez de vous souvenir** de ce qui s'est passé la dernière fois.

Mais vous n'avez aucun souvenir des directions que vous n'avez pas prises, en revanche, **le virage à droite vous semble plus familier**.

Vous vous souvenez qu'il s'est produit quelque chose d'intéressant quand vous avez tourné ici la fois précédente. **Entre le doute et l'incertitude, votre choix est fait**, et vous tournez à droite.

C'est la vision d'un carrefour embêtant qui vous fait remonter à un souvenir en rapport avec lui. Cette association étrange se nomme « **réflexe conditionné** ».

C'est un certain **Ivan Pavlov** qui a mené un expérience sur le sujet (je vous laisse la découvrir ici, à la toute fin d'un de mes articles).

C'est ce réflexe conditionné qui fait que plus une personne prend la mauvaise direction, plus elle a de chance de se tromper après (si le souvenir est suffisamment flou, car si vous vous rappelez que la droit n'est pas bonne à prendre, vous prendrez une autre direction, évidemment).

Souvenirs et oublis !

L'impression de déjà-vu

Ne vous est-il jamais arrivé de vous retrouver dans une situation dans laquelle vous êtes persuadé de ne l'avoir jamais vécu, tandis qu'elle vous laisse cependant une **impression de déjà vu** ?

Vous partez alors avec l'idée que vous avez des pouvoirs surnaturels, venus d'un autre cadre spatio-temporel, que vous lisez l'avenir ou encore que vous avez vécu cela dans une autre vie !

Et si tout simplement, c'était **un raté de votre horloge interne** et de votre mémoire ? Enfin, moi je dis ça, je dis, rien...

Un des aspects les plus importants de notre interaction avec notre monde extérieur est **lié au temps** : tout ce qui nous arrive (comme le fait de lire ce magnifique e-book, par exemple) prend la forme d'une histoire cohérente dont les évènements se succèdent de manière balisée dans le temps ; **balises temporelles** inscrites dans notre **hippocampe**.

C'est grâce à cela que vous vous souvenez avoir lu ces mots après les précédents, etc. L'hippocampe donne une date à tout ce qui se produit.

Mais voilà, lors de l'inscription des ces évènements, il se peut que votre hippocampe n'ait pas fait son travail, et au moment où ils s'inscrivent dans la frise chronologique de votre vie, votre cortex suppose que, **puisqu'ils n'ont pas d'étiquette « temps »**, ils ne font pas tout à fait partie des souvenirs. C'est un peu comme si votre cerveau les inscrivait dans **le tiroir nommé « Divers »**.

Lorsque vous comparez alors votre situation présente avec vos souvenirs, **votre cerveau ne se souvient plus d'avoir ce souvenir** (c'est assez paradoxal), il l'a perdu ! Il est ici, mais où ?

Vous ne vous souvenez plus avoir déjà vécu cela, et pourtant c'est le cas ! D'où l'impression de déjà-vu !

La tapisserie mémorielle

S'il y a bien une chose qu'il faut que vous reteniez, c'est bien cette partie sur la tapisserie mémorielle ! Retenez ce principe imagé : ***une mémoire est un mur, rempli de tapisserie, les souvenirs !***

Lorsqu'à cause du temps, **les souvenirs s'estompent** (c'est-à-dire perdent des bouts), la tapisserie mémorielle **perd donc des lambeaux** ; ces lambeaux laissent donc **des trous** dans notre tapisserie mentale. Et par le principe de potentialisation, lorsque nous voudrons retrouver un souvenir, notre cerveau devra **reboucher ces trous par lui-même**.

Imaginez maintenant la marge gigantesque de déformation des souvenirs que nous subissons ! D'où ma réflexion initiale « **nous voyons ce que nous voulons voir** ». C'est notre imagination qui servira inconsciemment à notre cerveau pour reboucher les trous, c'est ce que j'appelle la « ***potentialisation mémorielle*** ».

De ce principe découlent ne nombreux problèmes liés à la mémoire que personne ne connaît et qui sont à l'occasion de nombreux quiproquos et questionnements « stupides » :

Quand vous quittez quelqu'un pendant longtemps, vous le retrouvez avec plus de défauts que dans votre souvenir.

Notre mémoire est loin d'être parfaite. Comme je l'ai dis, à mesure que le temps passe, la tapisserie s'efface, ne laissant derrière elle que les fils pour résumé.

Lorsque l'on se remémore un souvenir par la suite, on y recoud, grâce à la potentialisation mémorielle, les détails qui manquent.

Mais sommes-nous sûrs d'utiliser les bons fils ? Non ! Nous faisons inconsciemment un tri sélectif qui s'accorde avec note **image globale du souvenir** ; ici, de la personne.

Les souvenirs de notre ami sont alors doux, et lorsqu'on le retrouve, on l'accueille chaleureusement. Ce n'est que quelques jours après que l'on souvient qu'il est égoïste et combien on avait souffert de ses ronflements ! ;)

Finalement, Albert Schweitzer avait raison lorsqu'il disait : *« Le bonheur, ce n'est rien de plus qu'une bonne santé et une mauvaise mémoire »* !

L'absence diminue les passions médiocres et augmente les grandes, comme le vent éteint les bougies et allume le feu
(François, Duc de La Rochefoucauld, 1613-1 680)

C'est un peu la continuité de ce que nous avons vu ci-dessus, lorsqu'on restaure notre tapisserie, nous utilisons une **potentialisation mémorielle globale** ; nous utilisons donc des fils affectueux pour les gens que l'on aime, et des fils exclusivement méchants pour les gens que l'on déteste.

L'image est biaisée, caricaturale.

La réécriture de notre histoire

Certaines parties des souvenirs ne s'abiment jamais : les émotions. Celles-ci sont logées dans l'amygdale, la zone émotionnelle du cerveau. Les autres souvenirs sont répartis, quant à eux, dans tout notre cortex, et ils sont, en revanche, très facilement usables et effaçables ; certains peuvent disparaître complétement.

Vos propres souvenirs d'enfance sont biaisés ; cela fonctionne avec la **potentialisation mémorielle globale**, et le temps. Pour la comprendre, imaginez que votre souvenir soit une peinture ; avec le temps, **les couleurs s'estompent** à certains endroits, mais pour certains autres non.

Pour raviver ces couleurs (et donc votre souvenir), le cerveau va diluer la peinture avec les couleurs qui sont restés vives, il va donc **globaliser votre souvenir**.

Je me souviens encore du soir de Noël de mes 3 ans : ma famille était réunie, le père Noël avait laissé la porte ouverte en partant, et tous les paquets cadeaux étaient rouges.

Le début semble vrai (évidemment, c'étaient mes parents qui avaient laissé la porte ouverte), mais je ne suis pas convaincu qu'il soit vrai que TOUS les paquets cadeaux fussent rouges. Mon cerveau a globalisé mon souvenir.

Il faudra alors que notre cerveau fasse des liens entre les différents restes de souvenirs et notre imagination pour reconstituer tout cela, créant ainsi de grandes distorsions, jusqu'à **créer de faux souvenirs** !

Une expérience de faux souvenirs s'est trouvée _parmi d'autres_ très intéressante à analyser pour les neurobiologistes et les psychologues. Elle s'est déroulée aux États-Unis dans les années 1980. Nadean Cool, une aide-soignante, commença une psychothérapie en 1986 pour résoudre ses problèmes familiaux.

Avec l'aide de son thérapeute, elle retrouva des souvenirs enfouis dans son cerveau depuis des dizaines d'années, et qui étaient *a priori* responsable de sa psychose. Elle se souvenu avoir participé à des cultes sataniques, avoir mangé des bébés, avoir été violée, avoir eu des rapports sexuels avec des animaux et avoir assisté au meurtre d'un de ses amis alors qu'elle avait huit ans.

Mais ce n'est pas tout, elle fut surprise d'apprendre, grâce à son thérapeute, qu'elle avait plus de 120 personnalités différentes (des enfants, des hommes, des femmes, des anges, et même un canard). A ce moment-là, elle commença à remettre sa folie en doute.

Les méthodes manipulatrices du thérapeute furent finalement mises au grand jour, mais Nadean Cool ne voulu pas croire que ces souvenirs étaient faux. Les autres victimes du thérapeute n'y croyaient pas non-plus tant elles étaient **convaincues de la véridicité de leurs souvenirs !**

Voyez-vous à quel point, et avec quelle facilité ces faux souvenirs étaient devenus partie intégrante de leur biographie !

Pour finir, je vous laisse tenter une petite expérience que voici :

Si vous vous êtes rendu à un évènement avec des amis, réunissez- les quelques jours plus tard, sauf un !

Proposez à vos amis réunis cette expérience amusante : ils doivent avec votre aide piéger votre ami absent (celui qui était à l'événement, mais que vous n'avez pas réuni) en incitant son cerveau à créer un faux souvenir.

Pour cela, retrouvez vous tous, et dites lui qu'il y avait avec vous une personne qui vous a suivi toute la soirée, mettez vous d'accord sur sa description ainsi que sur ce qu'elle a fait avec vous, et parlez-en lui pendant plusieurs jours jusqu'à ce qu'il s'en souvienne et qu'il soit même prêt à vous en dire plus que vous ne lui en avez déjà dis !

Son cerveau aura accepté votre suggestion, mais il aura aussi inventé des éléments de souvenir !

Je remercie Quentin pour cette belle initiative, et à très bientôt,

Hugo

apprendrelementalisme.com

Pour finir

Ce n'est que le commencement ...

J'espère que vous avez pris **autant de plaisir** à **lire** ce livre que nous les auteurs à **l'écrire**.

Nous vous **remercions** d'avoir pris le temps de **découvrir** une de nos passions !

L'intérêt d'un livre au format numérique n'est autre que le **partage**. Il **s'envoie** à n'importe qui, et il existe autant **d'exemplaires** que vous en avez besoin.

Vous pouvez ainsi **l'offrir** en **cadeau** à un de **vos proches**, un de **vos amis**, quelque soit l'occasion.

Parfois même, **un moment banal, un jour normal** est une **superbe occasion** pour **offrir** quelque chose.

Vous n'avez fait qu'effleurer toutes le potentiel de votre cerveau, en mémorisation comme dans d'autres domaines ! Ce potentiel sommeille en vous depuis trop longtemps, il est temps de l'utiliser.

Il faut réussir à trouver comment l'utiliser !

Pour y arriver, je vous invite à consulter les blogs des auteurs, vous y trouverez des renseignements utiles et gratuits, ainsi que des manières de partir encore plus loin !

De plus, ce livre numérique n'est pas le premier du genre, et encore moins le dernier !

Le précédent portait sur le Mentalisme, d'ailleurs, vu que la mémorisation vous intéresse, Jean-Yves a écrit un article sur comment mémoriser un jeu de cartes ?

Cet autre livre est basé sur la même philosophie que celui-ci, un partage gratuit. Vous pouvez d'ailleurs le télécharger en cliquant ici.

Et, ce n'est pas fini ! Il vous reste encore deux cadeaux à découvrir pour partir encore plus loin !

Je vous laisse regarder les pages suivantes ;)

A très bientôt, je vous souhaite à tous une **excellente continuation !**

Votre ami,

Quentin Cottereau

www.OutilsDuMentaliste.fr

Votre 1er cadeau



Le livre numérique *Memoire Booster*.

Offert par notre partenaire Bruno du blog PourQwaPa, ce livre est un superbe complément dans votre apprentissage.

Au programme :

- Identifier les ennemis mortels de votre mémoire,
- Comment prendre soin de votre mémoire ;
- Diverses astuces qui doubleront voir même tripleront vos facultés de mémorisation !

Et tout cela **gratuitement !**

Vous pouvez le télécharger gratuitement en cliquant ici.

Merci Bruno !

Votre 2nd CADEAU

Une formation UNIQUE en Auto-Hypnose par email

Dans cette formation en auto-hypnose **vous apprendrez à :**

- Gérer votre stress ;
- Comment maîtriser vos pensées ;
- Vous endormir **en quelques secondes** ;
- Utiliser les pouvoirs de votre Inconscient pour **booster votre confiance en vous** ;
- Vous **créer** de **nouvelles habitudes** et supprimer les mauvaises ;
- Avoir un aperçu de l'hypnose,

Une fois que vous aurez suivis cette formation, vous serez capable de reprendre le contrôle de votre Inconscient, **pour aller toujours plus loin !**

Cliquez ici pour en profiter GRATUITEMENT!

Cette formation créé par *Quentin Cottereau*, **passionné** de **Mentalisme** vous est offerte par **Les Outils du Mentaliste.**

Vos coordonnées personnelles seront respectées.